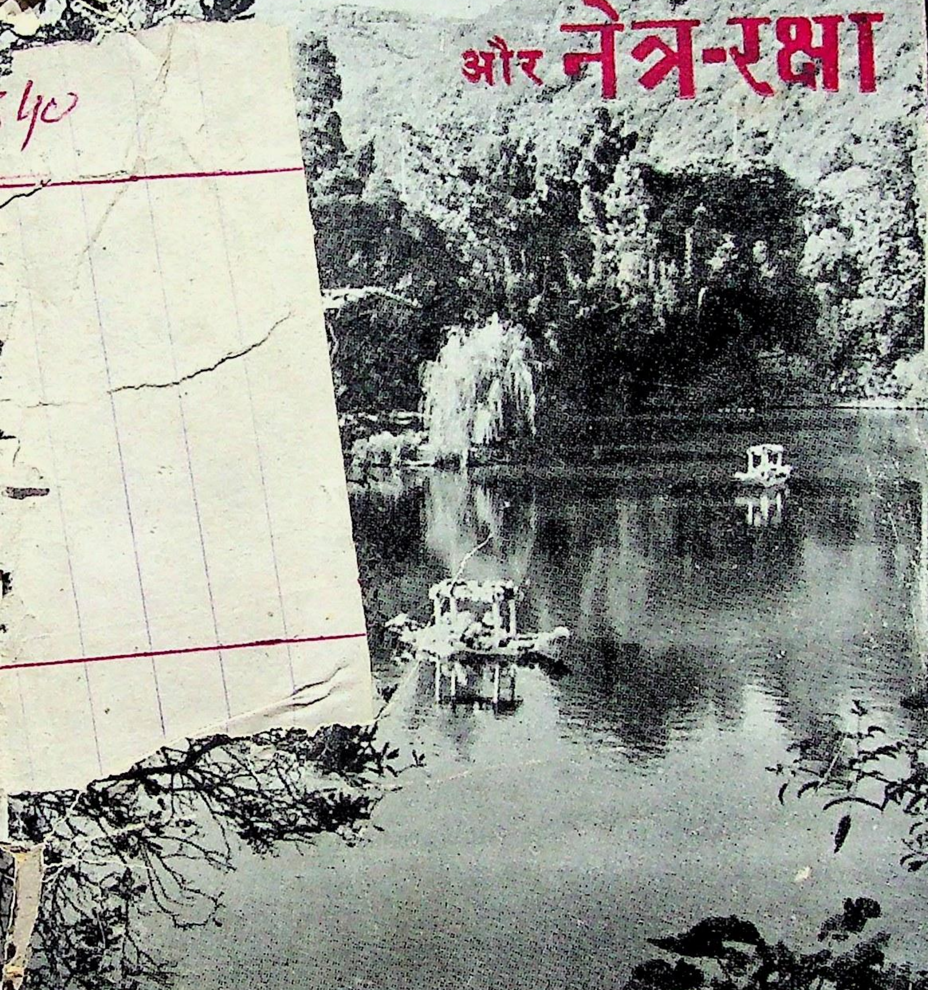
आरोग्य और नेत्र-रक्षा



डॉ० गोविन्दभाई पटेल

"These methods are perfectly effective." — ये प्रयोग संपूर्ण रूपसे असरकारक हैं।

—श्री अरविंद

इस पद्धतिका थोड़ा-बहुत लाभ लेनेसे मुझे अपनी दृष्टिकी शक्तिका विकास करने और उसे टिकाये रखनेमें फायदा हुआ है। डॉ० पटेल मिशनरी उत्साहसे कार्य कर रहे हैं। यह पुस्तक सबको लाभदायक सिद्ध होगी।

—उमाशंकर जोशी

डॉ० गोविन्दभाईके ये प्रयोग बिलकुल सीधे-सादे, सरल और स्वयं घर बैठे कर सकें ऐसे हैं।

—धूमकेतु

आँखका मूल्य समझनेवाले तथा इस रत्नकी रक्षा करनेकी अभिलाषा रखनेवाले छोटे-बड़े सबको इस पुस्तकसे लाभ उठाना चाहिये।

—'कुमार'

किताब पू० विनोबाजीको अच्छी लगी है। उन्होंने हम लोगोंको भी पढ़नेकी सिफारिश की है।

—दामोदरदास मूँदड़ा

आरोग्य

प्रकाशकीय

ांधीजी द्वारा लिखी हुई 'आरोग्यकी
...ाहारका नैतिक आधार' आ...
ब हम...

"These methods are perfectly effective." — ये प्रयोग संपूर्ण रूपसे असरकारक हैं।

—श्री अरविंद

इस पद्धतिका थोड़ा-बहुत लाभ
े अपनी दृष्टिकी शक्तिका
और उसे टिका

आरोग्य

प्रकाशकीय

ांधीजी द्वारा लिखी हुई 'आरोग्यकी

...हारका नैतिक आधार' आदि

व हुए ... ें

ड.

अनुवादक तथा संपादक
गौरीशंकर जोशी

नवजीवन प्रकाशन मन्दिर
अहमदाबाद - ३८००१४

"These methods a
perfectly effective."
प्रयोग संपूर्ण रूपसे असरकारक

—श्री अर

इस पद्धतिका थोड़ा-वहुत ला
से मुझे अपनी दृष्टिकी शक्ति
रने और उसे

१९७६

प्रथम संस्करण : २०००

सितम्बर, १९७६

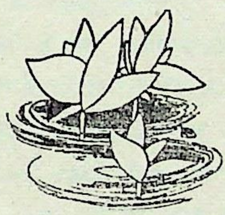
मूल्य : दस रुपये

प्रकाशकीय

ांधीजी द्वारा लिखी हुई 'आरोग्यकी

...ह्वारका नैतिक आधार' आदि

व हग ...



समर्पण

जिनके आशीर्वाद और प्रेरणा मेरे अस्तित्व और सफलताके स्वामी हैं

उन

गुरुदेव श्री अरविन्द तथा श्री माताजीको

"These methods a
perfectly effective." -
प्रयोग संपूर्ण रूपसे असरकारक

—श्री अर

इस पद्धतिका थोड़ा-बहु
दृष्टि

प्रकाशकीय

नवजीवन ट्रस्टने अब तक गांधीजी द्वारा लिखी हुई 'आरोग्यकी कुंजी', 'कुदरती उपचार' और 'शाकाहारका नैतिक आधार' आदि आरोग्य सम्बन्धी पुस्तकें प्रकाशित की हैं। अब हम इसी श्रेणीमें एक और महत्त्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशित कर रहे हैं। यह पुस्तक मूल गुजराती संस्करण 'आंख साचववानी कळा' का हिन्दी रूपान्तर है। यथावश्यक कहीं-कहीं थोड़ा-बहुत परिवर्तन किया गया है।

इस पुस्तकके लेखक डॉ० गोविन्दभाई पटेल नेत्र-विशेषज्ञ हैं। उन्होंने अपनी उपचार-पद्धतिमें प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, होमियोपैथी और एलोपैथी सभीका समन्वय साधा है। वे किसी एक शास्त्रको पकड़कर नहीं बैठे, फिर भी वे हवा, पानी, प्रकाश, मिट्टी, आकाश — इन नैसर्गिक तत्त्वोंकी सहायतासे उपचार करनेमें अधिक विश्वास रखते हैं।

इस पुस्तकमें उन्होंने न केवल आँखोंकी रक्षाके उपाय बताये हैं, बल्कि आहारमें उचित पोषक द्रव्योंके सेवन, परिवर्तन तथा योग्य व्यायाम आदिसे सम्पूर्ण स्वास्थ्यकी सँभाल कैसे रखी जाये, इसका भी गुर बताया है।

आजके इस यंत्र-युगमें मनुष्यका जीवन भी एक यंत्र जैसा ही बन गया है। लोभ और अधिक मुनाफेकी वृत्तिके कारण शुद्ध खानपानकी चीजें भी प्राप्त होना दुष्कर हो गया है। इस कारण अनेक प्रकारके रोग बढ़ते जा रहे हैं। आँखके रोगियोंकी संख्या भी कम नहीं है।

आँख हमारे शरीरका सबसे महत्त्वपूर्ण और बेशकीमती अंग है। उसकी रक्षा तथा जतनके तौर-तरीके हर किसीको — आबाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुषको — जानने एवं अपनाने चाहिये।

इस पुस्तकमें लेखकने इसकी सरल विधि समझाई है। हमें आशा है, इस पुस्तकसे आम जनता अधिकसे अधिक लाभ उठायेगी। ●

भूमिका

प्रकृतिने या ईश्वरने मनुष्यको जो इन्द्रियाँ दी हैं, उनमें सबसे महत्त्वकी इन्द्रिय है आँख। त्वचा तो जिसे स्पर्श करती है उसे ही पहचानती है। हम मानते हैं कि नाक दूरसे सूँघ सकती है। लेकिन सच बात यह है कि सुगंधित या दुर्गन्धित वस्तुमें से अत्यन्त सूक्ष्म कण निकल कर जब नाकको स्पर्श करते हैं, तभी हम गंधको जान पाते हैं। स्वादके लिए कंठ और जिह्वा भी स्पर्श पर ही आधार रखते हैं। कान जो आवाज सुनते हैं उसमें आवाज करनेवाली वस्तुका कानसे स्पर्श भले न हो, मगर आवाज, यानी आन्दोलन जब हवामें से आकर कानके अन्दरकी श्रवणेन्द्रिय पर टकराते हैं तभी हम ध्वनि सुन सकते हैं। जहाँ आवाजके आन्दोलन लानेके लिए हवाका माध्यम नहीं होता, वहाँ आवाज नहीं पहुँच सकती। आवाज स्थानीय वस्तु है। उसकी पहुँच मर्यादित है।

जो प्रकाश एक सेकण्डमें एक लाख छियासी हजार मीलकी गतिसे दौड़ता है, उस प्रकाशको आकाश-गंगासे पृथ्वी तक आनेमें सैंकड़ों वर्षका प्रवास करना पड़ता है। इतनी दूरकी चीजें आँखें देख सकती हैं, यह कितना महान आश्चर्य है! जो ध्रुवतारा हम उत्तर दिशामें देखते हैं उसके प्रकाशको पृथ्वी तक आनेमें साठ वर्ष लगते हैं। और फिर भी हम उस ध्रुवतारेको आँखोंसे देख सकते हैं!

हमें ऐसी आँखें मिली हैं, इसीलिए हम अनन्तके विस्तारकी कल्पना भी कर सकते हैं। कुदरतने आँखोंकी रक्षाके लिए हमें पलकें दी हैं। बिना कुछ कहे-सुने वे हर क्षण आँखोंकी सेवा करती हैं। रातको जब हम सोते हैं, तभी आँखोंको सम्पूर्ण आराम मिलता है।

आँखोंकी सार-सँभाल रखनेकी कला प्रत्येक मनुष्यको जाननी चाहिये। इस कलाका परिचय देनेवाली पुस्तक डॉ० गोविन्दभाईने हमें दी है। उन्होंने जनता पर बड़ा उपकार किया है। डॉ० गोविन्दभाई आँखके विज्ञानके विशेषज्ञ तो हैं ही, साथ ही मानव-जीवनकी परिस्थितिका ठीक-ठीक ज्ञान होनेके कारण उन्होंने बहुमूल्य व्यावहारिक सूचनाएँ भी दी हैं। एक पुरानी कहावत है कि 'शरीर चंगा तो मन चंगा'। इस कहावतका उपयोग करके वे समझाते हैं कि केवल आँखोंका उपचार करनेसे पूरा-पूरा लाभ नहीं मिलता। 'शरीर चंगा तो आँख चंगी'—इस सूत्रको ध्यानमें रखकर मनुष्यको सम्पूर्ण शरीर-के आरोग्यकी और उसे बलवान बनानेकी सावधानी रखनी चाहिये।

यह बात बिलकुल सही है कि अगर शरीर स्वस्थ न हो तो शक्ति स्थायी नहीं रहेगी। लेकिन कभी-कभी ऐसा भी होता है कि सारा शरीर तो स्वस्थ होता है, मगर आँखें खराब होती हैं। इसलिए यह जरूरी है कि शरीरके साथ-साथ हमें आँखोंकी भी खास चिन्ता रखनी चाहिये। और यह सावधानी तथा सेवा केवल युवावस्था तक ही हम रखें, इतना काफी नहीं है, बल्कि जब तक जिन्दा रहें तब तक, अन्त समय तक, सामान्य आरोग्यकी भाँति आँखों पर भी ध्यान देना जरूरी है।

आँखोंकी सार-सँभाल रखनेकी तालीम सबसे पहले माता-पिता, सगे-सम्बन्धियों और तमाम गुरुजनोंकी ओरसे बच्चोंको मिलनी चाहिये। उन्हें यह बात जान लेनी चाहिये कि यदि इसमें वे लापरवाह रहे तो बड़ा पाप करते हैं।

लेकिन सब माता-पिताओंसे सम्पर्क कैसे साधा जाय? सामाजिक कार्यकर्ता अथवा नेता तो इतर प्रवृत्तियोंमें फँसे रहते हैं, इसलिए वे माता-पितासे मिलकर संस्कृतिके समस्त तत्त्वोंको जाग्रत नहीं रख सकते। अतः तमाम चीजोंका बोझ पाठशालाओं और शिक्षकोंके सिर

पर डाल देते हैं। पुस्तकें तैयार की जायें। पुस्तकें खरीदकर बालकोंके हाथमें दी जायें और शिक्षक उनके पाठ विद्यार्थियोंसे रटायें – यह दूसरा उपाय समाजके हाथमें है। इस प्रकार नयी पीढ़ीको सुधारनेका प्रयास किया जा सकता है। यदि यह व्यवस्था एक बार दाखिल हो जाय, तो फिर इसमें धीरे-धीरे सुधार किया जा सकता है।

शरीरको जिस प्रकार हम आराम देते हैं, उसी प्रकार उसे व्यायाम और आहार भी देते हैं और नुकसान पहुँचानेवाली प्रवृत्तिसे शरीरको बचाते हैं। आँखोंको भी आराम और आहारकी जरूरत होती है। व्यायाम तो वे सारे दिन करती ही रहती हैं। दूर-दूर तक देखना, खेतों और बगीचोंकी हरियाली देखना, सूर्योदय और सूर्यास्तकी शोभा देखना, आकाशके तारे आदि देखना —– यह सब आँखोंके लिए उत्तम खुराक है। बालकोंके लिए उपयोगी सिद्ध होनेवाली अनेक बातें गोविन्दभाईने अपनी पुस्तकमें बताई हैं। पाठशालाओंमें इस पुस्तकका व्यवस्थित अध्ययन कराना ही चाहिये।

इस प्रकार अच्छी-से-अच्छी सूचनाएँ गोविन्दभाईने दी हैं। संक्षेपमें कहूँ तो इस पुस्तकमें जितनी जानकारी दी गई है, उतनी जानकारी प्रत्येक युवक-युवतीको होनी ही चाहिये।

सन्निधि, राजघाट, काका कालेलकर
नई दिल्ली

लेखकका निवेदन

आजके यंत्रयुगमें जीवन कृत्रिम, यंत्रवत् और पराधीन बन गया है। यह बिलकुल स्वाभाविक है कि इस पराधीन जीवनमें आरोग्य-रक्षा और नेत्र-रक्षा स्वयं करनेकी बात -- नियमोंका पालन करके, खुद मेहनत करके स्वास्थ्यकी कमाई करने और उसकी रक्षा करनेकी बात -- किसीको पसन्द न आये। लेकिन इस अस्वाभाविक स्वाभाविकतामें ही हमारे स्वास्थ्यका दिवाला निकलने और रोगोंकी संख्या बढ़नेका मूल कारण छिपा हुआ है। इस पराधीन और परावलम्बी मनोदशामें से जनताको जाग्रत करने, आरोग्य और नेत्र-रक्षा अपने प्रयत्नसे करने तथा आवश्यक लोक-जागृतिकी ज्योति प्रगट करनेके हेतुसे यह पुस्तक लिखी गई है।

स्वतन्त्र भारतके पराधीन मानसवाले नागरिकोंको रक्षाकी यह प्रवृत्ति नई मालूम होती है! फिर वह आत्मरक्षाकी हो या आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी! इसका मुख्य कारण यह है कि स्वयं रक्षा करनेके लिए जरूरी संस्कार, शिक्षा और तालीम हमें नहीं मिली है। परिणाम-स्वरूप आरोग्य और नेत्र-रक्षा स्वयं करनेकी अपेक्षा यह काम वैद्य या डॉक्टर करे, इसे हम अधिक पसन्द करते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि हमें दूसरों पर आधार रखनेवाला पराधीन जीवन ही अधिक पसन्द है। किन्तु सैकड़ों वर्षोंसे औरोंके हाथों आत्मरक्षा या आरोग्य और नेत्र-रक्षा क.रवा कर हमने क्या हासिल किया? सचमुच इस प्रकार यदि आरोग्य और नेत्रोंकी रक्षा हुई होती, तो यह प्रश्न कबका ही सुलझ गया होता और हमारे शरीर सुदृढ़ और सुन्दर बन गये होते। लेकिन इसका जो नतीजा आया है, उसे सब कोई जानते हैं। आज आरोग्य

और नेत्र-रक्षाका प्रश्न अधिक जटिल बन गया है, अधिक गंभीर बन गया है। हमारे शरीर निर्बल, रोगोंके आवास और आहारके बजाय अधिक दवा खानेवाले बन गये हैं। आँखें निस्तेज और चश्मेकी गुलाम बन गई हैं। रोगों और दवाओंकी संख्या पाँच-दस गुनी बढ़ गई है, फिर भी आरोग्य हमसे दूर ही दूर भागता जा रहा है!

अमेरिका और अन्य बढ़े-चढ़े, सभ्य माने जानेवाले देश विज्ञानके विकासमें खूब आगे निकल गये हैं। पेनिसिलीन, स्ट्रेप्टोमायसीन और ओरियोमायसीन जैसे प्रतिक्रिया पैदा करनेवाले इंजेक्शन और दवायें थोकबंद तैयार करके वे दुनियाकी सेवामें पेश करते हैं। मगर वहाँकी जनता इन दवाओंकी खतरनाक प्रतिक्रियाओंके बारेमें अत्यन्त जाग्रत है और दवाओंका उपयोग करनेके बदले रोग ही उत्पन्न न हो ऐसा जीवन जीनेके लिए सदा प्रयत्न करती है। वे लोग रोग पैदा करनेवाली आदतोंको तिलांजलि देकर उनकी जगह स्वस्थ बनानेवाली आदतोंका अभ्यास करते हैं, खुराकमें पौष्टिक तत्त्वोंको प्रधानता देते हैं और इस प्रकार जाग्रत जीवनका निर्माण करते हैं। वे मानते हैं कि रोगमुक्त रहनेके लिए सदा जाग्रत और प्रयत्नशील रहना एक पवित्र कर्तव्य है। Prevention is better than cure – रोगका उपचार करनेके बदले रोग ही न हो इस प्रकार जीना सीखें – इस स्वर्णिम सूत्रके सुनहरे रंगसे उनका जीवन सदा रंगा हुआ रहता है।

जो लोग आरोग्यकी कीमत समझते हैं और हमेशा स्वस्थ रहनेके लिए जीवनपर्यन्त, हर क्षण स्वास्थ्यके नियमोंके पालनकी आवश्यकता मानते हैं, उन्हें ही दरअसल आरोग्य-लाभ होना चाहिये। 'जैसा बोयें वैसा पायें'—इस कहावतको आगे बढ़ाकर कहें तो कहना होगा— 'जब तक बोयें तब तक पायें।' अर्थात् सबको यह बात भलीभाँति समझ लेनी चाहिये कि खुदकी मेहनतसे कमाया हुआ स्वास्थ्य भी तभी तक टिकता है, जब तक आरोग्यके नियमोंका

ठीक-ठीक पालन किया जाता है। जब तक स्वस्थ होते हैं तब तक बीमार होनेका प्रयत्न करनेमें निमग्न रहनेवालेको तो उसके पुरुषार्थके अनुसार बीमारी ही मिलेगी। बीमारीसे अच्छे होनेके लिए डॉक्टर या वैद्यके पाससे आरोग्य खरीदने पर भी उसकी रक्षा करनेकी शिक्षा न मिलनेके कारण लोग फिर उसे खो बैठते हैं।

हमारे देशमें आरोग्यका स्तर बहुत नीचा है। कारण, हमारे देशमें आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी शिक्षा और उसके बारेमें जाग्रतिका अभाव है। इस कमीको दूर करनेके लिए सारी पद्धतियोंका समन्वय करके एक असरकारक और अनोखी पद्धति मैंने तैयार की है। 'ईश्वरके लिए जीना ही सच्चा जीवन है'—जीवनके इस महान हेतुको जीवन-का लक्ष्य बनाकर उसे सिद्ध करनेके लिए किस प्रकार जीना चाहिये इसे समझानेके लिए 'जीवन जीनेकी कला' नामक अध्यायको इस पुस्तकमें प्रथम स्थान दिया गया है। ईश्वरके लिए जीनेके जरूरी साधन शरीर और आँखें हैं। अतः शरीर और आँखोंके आरोग्यकी रक्षा करना हमारा पवित्र कर्तव्य है। जिसका शरीर स्वस्थ है, उसीकी आँखें भी स्वस्थ हो सकती हैं, इस नियमका अमल करनेके लिए मैंने अपनी पद्धतिमें आयुर्वेदके आरोग्य सम्बन्धी नियमोंको जाग्रत जीवनके निर्माणकी बुनियादमें रखकर उसके आधार पर आँखोंकी रक्षाके प्रयोगोंकी इमारत खड़ी की है। इन प्रयोगोंको अधिक समृद्ध और प्रभावशाली बनानेके लिए अमेरिकाके सुविख्यात नेत्र-विशेषज्ञ डॉ० वेट्सके आँखोंको आराम देने और उन्हें तेजस्वी बनानेके प्रयोगोंका इस पुस्तकमें समावेश किया गया है। इस पद्धतिको वैज्ञानिक और अधिक फलदायी बनाकर ही मैं नहीं रुका, बल्कि अपने आरोग्य-मंदिरमें पिछले पचीस वर्षोंमें इस पद्धतिको मैंने सात हजार रोगियों पर आजमाया है, उसे अनुभवकी कसौटी पर कसा है और प्रयोगसिद्ध किया है। इस बातकी प्रतीति परिशिष्ट–२ में दिये गये उदाहरणोंसे हो सकेगी। ये सफल उदाहरण सबको आरोग्य और नेत्र-रक्षाके

लिए प्रेरणा देकर और जाग्रत करके ही नहीं अटकेंगे, बल्कि उसके लिए प्रयत्नशील बनायेंगे और यह विश्वास दिलायेंगे कि आरोग्य और नेत्र-रक्षा अपने प्रयत्नसे हो सकती है और प्रयत्न द्वारा उसे जीवन भर कायम भी रखा जा सकता है।

इस पुस्तकमें प्राचीन और अर्वाचीन पद्धतिका समन्वय देखनेको मिलेगा। चाक्षुष उपनिषद्की सूर्योपासनाका और अमेरिकाके डॉ० बेट्सके श्रमरहित आदतों द्वारा आँखें सुधारनेके प्रयोगोंका इसमें समन्वय किया गया है। इसके सिवा, उपचारकी दृष्टिसे प्राचीन आयुर्वेदकी दिनचर्याकी आचार-संहिताको मुख्य आधार मानकर अन्यान्य पद्धतियोंका समन्वय करनेमें हमने जरा भी आगापीछा नहीं किया। अलबत्ता, इसके पीछे रोगीका हित ही मुख्य हेतु रहा है।

'ईश्वरके लिए जीना ही सच्चा जीवन है'—मानव-जीवन के इस लक्ष्यको समझानेके लिए 'जीवन जीनेकी कला' नामक प्रकरणको प्रथम स्थान देकर पुस्तकके प्राणको समृद्ध बनानेका प्रयत्न किया गया है। इस महान लक्ष्यको प्राप्त करनेके लिए शरीर और आँखें महत्त्वके साधन हैं। इसलिए आरोग्य-रक्षा और नेत्र-रक्षाकी कला प्रभुकी खोजमें निकले हुए सब प्रवासियोंके लिए सीखना आवश्यक है, इस दृष्टिसे इन दो प्रकरणोंको सारी आवश्यक जानकारीसे समृद्ध बनाया गया है। इसके अतिरिक्त, जाग्रत जीवनके निर्माणके प्रयोग पाठक घर बैठे कर सकें, इसके लिए जरूरी चित्र आदि देकर पुस्तकको अधिकसे अधिक मार्गदर्शन देने लायक बनानेका सब तरहसे प्रयत्न किया गया है। इस पुस्तकको हिन्दीमें प्रकाशित करनेकी बात नवजीवन ट्रस्टने स्वीकृत करके लोक-जाग्रतिकी प्रवृत्तिके प्रचार-कार्यको गति प्रदान की है, इसके लिए मैं उसका आभार मानता हूँ। आशा है यह पुस्तक लोगोंको जीवन जीनेकी, आरोग्य-रक्षाकी और नेत्र-रक्षाकी कला सिखा कर उनके जीवनमें जाग्रतिकी ज्योत प्रगट करेगी।

यह पुस्तक जिस रूपमें प्रगट हो रही है, उसे तैयार करनेमें प्रत्यक्ष या परोक्ष रीतिसे सलाह, सूचना और सहयोग देनेवाले तमाम मित्रों और शुभाकांक्षियोंका मैं यहाँ आभार मानूँ तो अप्रासंगिक नहीं माना जायगा।

'आरोग्य-मंदिर' गोविन्दभाई पटेल
७१८, गोमतीपुर
अहमदाबाद–३८००२१

विषयानुक्रमणिका

विभाग चौथा : आँखोंके मुख्य रोग

विभाग पाँचवाँ : परिशिष्ट

आरोग्य और नेत्र-रक्षा

विभाग पहला

जीवन जीनेकी कला

सच्ची आध्यात्मिकता जीवनके त्यागमें नहीं, परन्तु एक दिव्य पूर्णताके द्वारा अपूर्ण जीवनको पूर्ण बनानेमें है ।

--श्री माताजी

१

जीवन जीनेकी कला

हमारे योगका लक्ष्य जगतके अन्दर मुक्त बन कर जीना है, जगतके बाहर जाकर जीना नहीं। मुक्त रूपसे जीनेकी प्रभुकी इच्छाको पूर्ण करनेके लिए ही हम सब इस जगतमें आये हैं।

——श्री अरविन्द

जीवन जीनेकी कला सीखनेके लिए सबसे पहले हमें यह समझ लेना चाहिये कि जीवनका अर्थ क्या है और उसका हेतु क्या है। विज्ञान कहता है——'जीवन यानी गति'; परन्तु विज्ञानको यह पता नहीं कि लक्ष्यके बिना गतिका अर्थ होता है——गोल चक्करवाली गति। और गोल गति, यानी प्रगति और विकासका अभाव। पश्चिमके देशोंने भौतिक विज्ञानका विकास खूब किया है। विज्ञानके इस विकासने मानव-जीवन पर अपना वर्चस्व स्थापित कर लिया है। इसका नतीजा यह हुआ कि जीवन आवश्यकताओंका गुलाम, स्वच्छंद, अप्राकृतिक और यांत्रिक बन गया है। 'जीवन यानी विकास' की सरल और स्वाभाविक प्रक्रिया अवरुद्ध हो जानेसे जीवन अस्वाभाविकताकी घुटन अनुभव करने लगा और विज्ञानकी खड़ी की गई दीवारोंके बीच बंदी बना हुआ जीवन अंधकारमें गोल-गोल चक्कर लगाने लगा। इस कारण अशांत और जटिल बने हुए जीवनके प्रश्नोंका हल खोजने और जीवनका हेतु समझनेके लिए पश्चिमके लोग अब भारतमें आने लगे हैं। यहाँ आनेके बाद उन्हें जीवनकी नई व्याख्या मिलती है,

"जीवन, यानी ईश्वरकी तरफ गति। जीवनके प्रत्येक व्यवहारमें ईश्वरकी तरफ गतिका नाम ही है प्रगति; इसके सिवा अन्य दिशामें गतिका अर्थ है अधोगति।"

जीवनका अर्थ क्या है और जीवन धारण करनेका हेतु क्या है?—यह प्रश्न आध्यात्मिक जीवनके लिए परिपक्व बने जिज्ञासु तथा अभीप्सु वर्गमें महत्त्वका स्थान रखता है। कारण, इस प्रश्नका उद्भव होनेका नाम ही **जिज्ञासा** है। अज्ञात रूपसे इस प्रश्नके उत्तरकी शोधका नाम है **अभीप्सा**। और इस प्रश्नके उत्तरकी सजग और व्यवस्थित शोधका नाम है **साधना**।

विश्वके साथ ही जन्मे, अनादि कालसे चले आ रहे इस प्रश्नका उत्तर वेदों तथा उपनिषदों द्वारा सैकड़ों वर्ष पूर्व दिये जानेके बावजूद अधिकतर मनुष्योंको वह सुनाई दिया हो या समझमें आया हो ऐसा नहीं लगता। कारण, अब भी वह प्रश्न आध्यात्मिक जीवनके प्रवेश-द्वार पर जाग्रति और सक्रियताकी प्रतीक्षा करता खड़ा ही है! जीवन, यानी सक्रिय साधना—यह बात शायद ही कोई समझता है। जीवनको सक्रिय साधनासे गढ़े बिना इस प्रश्नका उत्तर कैसे मिलेगा?

सामान्य जीवनमें ज्ञानपिपासा होती है। पढ़ने-लिखने और ज्ञान प्राप्त करनेमें जीवनका अधिकांश चला जाता है। किन्तु इस प्राप्त ज्ञानके अनुसार जीवनमें आचरण नहीं होता। दूसरा एक ऐसा वर्ग है, जो प्राप्त ज्ञानके अनुसार जीवनमें आचरण करनेका प्रयत्न करता है; और इस प्रयत्नमें जाग्रति तथा अनुभवकी परिपक्वता होने पर 'जीवनका अर्थ क्या है और उसका हेतु क्या है'—यह प्रश्न उसके सामने उपस्थित होता है और उसे इसका उत्तर खोजनेके लिए प्रेरित करता है। इस प्रकारकी अभीप्साकी शुरुआत मनुष्यको सजग साधनाकी ओर ले जाती है।

सजग साधना प्रारम्भ करनेके बाद देर-सबेर इस प्रश्नका उत्तर मिलना शुरू होता है। आध्यात्मिक जीवनमें गहरे उतर कर

प्रकृतिके तीनों स्तरों -- मन, प्राण और शरीरको आंतरिक जीवनके रंगसे रंगनेका जब हम प्रयत्न करते हैं, समस्त जीवनको आंतरिक जीवनके साथ संवादित बनाते हैं अथवा अंतरकी आवाजके अनुसार बाह्य जीवनको गढ़ते हैं, तब आध्यात्मिक जीवन ही जीवनकी स्वाभाविक क्रिया बन जाता है। इससे उलटे प्रकारका जीवन मरणके समान लगता है। बस, तभी ईश्वरकी कृपा प्राप्त होती है और हमारे अंतरमें प्रश्नको जन्म देनेवाला जीवनका स्वामी प्रश्नका उत्तर देनेके लिए परदेके पीछे आकर उपस्थित होता है और कहता है, "जीवनका हेतु मैं (ईश्वर) ही हूँ, और मेरे लिए जीना ही सच्चा जीना है।"

'ईश्वरके लिए जीनेका नाम ही जीना है।' इस दृष्टिसे देखने पर आजका सामान्य जीवन शायद ही जीवन कहा जा सके। आजके जीवनका केन्द्र मन है और उसका लक्ष्य ईश्वर नहीं है। उसका लक्ष्य स्वार्थ और अहंकारका विकास है। अनंत कालसे हम अहंकी ही साधना करते आये हैं। सुख और शांतिकी प्राप्तिके लिए हम अनेकोंको दुःखी करते हैं। शांतिके नाम पर युद्ध और फिर विश्वयुद्ध करनेसे भी बाज नहीं आते। सुख और शांतिके नाम पर दुःख और अशांतिकी ही साधना करनेके हम अभ्यस्त हो गये हैं!

"भौतिक विज्ञान पश्चिमके जीवनका लक्ष्य है।

जब कि

आध्यात्मिक विज्ञान पूर्वके जीवनका प्राण है।"

भौतिक विज्ञान मानव-प्रकृतिका सर्जन है। वह शक्ति तो देता है, मगर ज्ञान नहीं देता। ज्ञानके बिना शक्ति संहारक सिद्ध होती है। दो विश्वयुद्धोंने जगतके जीवनको अंधकारमय बना दिया है, यह इसका जीवन्त प्रमाण है। विज्ञानने मानवको अपने अन्तरमें गहरे उतर कर, अंतरकी शक्ति प्राप्त करके, अपनी प्रकृति पर विजय प्राप्त करनेके बदले चाँद पर विजय प्राप्त करनेके लिए दौड़ाया। इस प्रकार

एक दिन वह भले चाँदका बेताज बादशाह बन जाये, मगर अपनी प्रकृतिका तो वह गुलाम ही रहेगा!

सुख और शांतिके लिए विज्ञानने रेडियो और टेलीविज़नकी खोज की। रेडियो संचालित विमान, तोप और बमकी खोज की। दूसरों पर अपना प्रभुत्व स्थापित करनेके लिए अनेक मनुष्योंका क्षण-भरमें संहार कर सकें, ऐसे विषैले और घातक हथियार ढूँढ़ निकाले। आज तक विज्ञानकी इन सब खोजोंका क्या हमने कभी शांतिके लिए उपयोग किया है? दूसरोंको दबाने और उन पर अपनी सत्ता चलानेके लिए इनका उपयोग करके, दुःख और अशांति पैदा करके, हम सुख और शांतिकी आशा कैसे कर सकते हैं? इस प्रकार कथनी और करनीमें भेद रखकर परोक्ष रूपमें हम अपने अन्दर अनेक प्रश्न खड़े करते हैं और अंतमें अपने-आपसे प्रश्न करते हैं —- जीवनके मानी क्या हैं और उसका हेतु क्या है?

विश्वरचनाके मूलभूत हेतुको देखते हुए स्वाभाविक रूपमें, देर-सबेर इस प्रश्नका हमारे अंतरमें उदय होना एक अत्यन्त स्वाभाविक विकास है और एक अनिवार्य आवश्यकता है। इस प्रश्नका जवाब तभी मिल सकता है जब समस्त जीवन ईश्वराभिमुख बन जाय और हरएक व्यक्ति अपने लिए नियत किये हुए कार्यको ईश्वरप्राप्ति-के साधनके रूपमें करे। कर्मयोगकी इस साधनाके द्वारा जीवनको और कर्म करनेकी पद्धतिको शुद्ध करके मनुष्य जीवनके हेतुरूप ईश्वर-के साथ तादात्म्य सिद्ध करनेके लिए प्रकृतिके समस्त स्तरों – मन, प्राण, शरीर – को तैयार करे। प्रत्येक मनुष्य यदि इस प्रकार ईश्वरके लिए जीना शुरू करे, तो प्रत्येक परिवार, गाँव, प्रांत, राष्ट्र और सारा विश्व ईश्वरके साथ ओतप्रोत हो जाय और जिस सुख तथा शांतिकी प्रतीक्षा हम अनन्त कालसे करते आ रहे हैं वह सिद्ध हो जाय। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' मात्र शास्त्रवाक्य नहीं, बल्कि ठोस हकीकत बन जाय।

ईशोपनिषद्में कहा है–'ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किं च जगत्यां जगत्।' ईश्वरने 'एकोऽहं बहु स्याम' कह कर इस जगतमें अनेक स्वरूप धारण करके ईश्वरी जीवन जीकर बतानेका प्रयोग किया है। ईश्वर द्वारा अपने प्राकटचके लिए रची गई इस सृष्टिके जीवमात्रका लक्ष्य ईश्वर ही होना चाहिये। इस हेतुसे जितनी भिन्नता, जितनी विमुखता होगी, उतनी ही अधिक विसंवादिता उत्पन्न होगी। जीवन और ईश्वरके बीच अंतर बढ़ेगा।

इस प्रकार ईश्वरको लक्ष्य बनानेके बजाय अहंको लक्ष्य बनानेसे, व्यक्तिगत स्वार्थ और सुखके लिए किये जानेवाले प्रयत्नोंसे जो विष-चक्र शुरू होता है, वह जीवनको असंतोष और दुःखसे भर देता है। ईश्वर ही सर्व सुखों और सब प्रकारकी शांति तथा संतोषका धाम है। इस सुदृढ़ वास्तविकताकी अवगणना करके आजका जीवन ईश्वरके विरुद्ध किये गये खुले विद्रोह जैसा बन गया है। इस विद्रोहके कारण जीवन असंतोष और अंधकारसे भर गया है। यदि हम जीवनकी इस परिस्थितिसे ऊब उठे हों, तो सब प्रकारकी सुख-शांतिके धामस्वरूप ईश्वरकी शरण स्वीकार करके, उसे सर्वोच्च स्थान देकर, जीवनकी समस्त क्रियाएँ ईश्वरके लिए करके हम सबको उसके साथ मित्रता और एकता साधनी चाहिये। प्रभुकी कल्याणकारी शुभेच्छाके अधीन होकर जीवनका प्रत्येक कार्य हमें इतनी शुद्धतासे करना चाहिये कि हमारा हर कर्म प्रभुका ध्यान अथवा प्रार्थना बन जाय। इस प्रकार प्रगति करते-करते हमें ऐसी स्वाभाविक स्थितिमें परिवर्तित हो जाना चाहिये कि हमारा सारा जीवन और उसका प्रत्येक क्षण ईश्वरके साथ जीवंत सम्पर्क स्थापित करनेका ध्यान बन जाय और यह अत्यन्त स्वाभाविक ध्यान जीवनका एकमात्र कर्म बन जाय। यदि ऐसा हो तो आजकी आसुरी दुनिया पर ईश्वरका राज्य स्थापित हो जाय और 'अहं' के राज्यका अस्त हो जाय।

इस पृथ्वी पर हम जिस ईश्वरका राज्य स्थापित करना चाहते हैं और जिस ईश्वरको हम अपने जीवनमें साकार करनेकी इच्छा रखते हैं, उस ईश्वरका स्वरूप समझाते हुए श्री माताजी कहती हैं, "हमें जो ज्ञान प्राप्त करना है, जो शक्ति हासिल करनी है, जो प्रेम-स्वरूप बनना है, जो पूर्णता सिद्ध करनी है, जिस संवादी और प्रगतिशील अवस्थाका आविर्भाव करना है और जो अज्ञात तथा नूतन वैभव सिद्ध करने हैं, उस सर्व ज्ञान, सर्व शक्ति, सर्व प्रेम, सर्व पूर्णता, सर्व संवादिता, प्रगतिशीलता तथा वैभवपूर्ण अवस्थाका नाम ही मानव-आकारमें आविर्भाव पाया हुआ प्रभु है।" इस प्रकार ईश्वर अपनी समस्त शक्तियोंके साथ मानव-आकारमें प्रगट होना चाहता है। इस प्राकट्यके विरोधके परिणामस्वरूप ही आजका जीवन व्यक्तिवादी, अहंवादी, विसंवादी और अंधकारमय बन गया है और सारी दुनिया आसुरी अंधकारसे घिर गई है।

समस्त विश्व, पश्चिम और पूर्वके सारे देश, समस्यारूप बने हुए आजके अंधकारमय जीवनका हल खोजनेके लिए प्रयत्न कर रहे हैं। लेकिन ईश्वरको छोड़ कर जब तक जगत अन्य सुखोंकी इच्छा करता रहेगा, तब तक उसे अहंकारके अंधकारमें ही सड़ते रहना पड़ेगा और उसी विषचक्रमें पिसते रहना पड़ेगा! ईश्वरका त्याग करके जीवनमें सुख-शांति कैसे प्राप्त होगी?

आरम्भमें हमने देखा कि जीवनका लक्ष्य ईश्वर ही है। साथ ही ईश्वरने परदेके पीछे हाजिर होकर हमसे कहा, 'मेरे लिए जीना ही सच्चा जीवन है।' इस आदेशको स्वीकार करके जीवनकी सारी क्रियाएँ हर क्षण ईश्वरसे मिलनेके लिए हों तभी जीवन धन्य बने। इस मिलनको स्वाभाविक बनाना चाहिये और इसके लिए जीवन्मुक्त होना चाहिये। जीवनका हेतु तो है जीवन्मुक्त होनेके बाद भी ईश्वरका हेतु पूर्ण करनेके लिए ईश्वरके आविर्भावके एक साधन-रूप ज्वलंत प्रतीक बन कर जीना। इस प्रकार जिये हुए जीवनके प्रकाशको

अपनी त्रिविध प्रकृति पर सक्रिय होने दिया जाय तथा उसका ईश्वरी प्रकृतिमें रूपांतर होने दिया जाय। इस प्रकार ईश्वर और ईश्वरी प्रकृतिका मानव-शरीरमें योग होने पर एक पारदर्शक शरीरमें सर्वशक्तिधारी ईश्वरका प्रतीक हमें और हमारी दुनियाको प्राप्त होगा। यह प्राप्ति मानव-जीवनके लिए निर्मित महाभाग्य है।

श्री माताजीने कहा है, "प्रत्येक मनुष्यके जीवनमें एक ऐसा क्षण आता है जब उसे साधना और अव्यवस्थित भागदौड़वाले जीवनमें से किसी एकको चुन लेना होता है। आप अपना एक पैर साधनामें और दूसरा पैर अव्यवस्थित जीवनमें नहीं रख सकते। आप दो घोड़ोंकी सवारी नहीं कर सकते। यदि आप ऐसा करनेका प्रयत्न करेंगे, तो गिरकर चकनाचूर हो जायँगे। जो हृदय सच्चा चुनाव नहीं करता, वह मृत्युको प्राप्त होता है।" अब समय आ गया है जब कि सारे विश्वको ईश्वरके आविर्भावका विरोध करना छोड़कर ईश्वरका स्वागत करनेकी तैयारी करनी चाहिये। आजके ईश्वर-विरोधी आसुरी जीवन और ईश्वराभिमुख दैवी जीवनके बीच चुनाव करनेका वक्त आ गया है। जीवनका लक्ष्य अहंप्रधान जीवन जीकर राक्षस बनना है, या फिर ईश्वरके लिए हरएक कर्म करके ईश्वर बनना है? सारी मनुष्य-जातिके लिए, ईश्वरके लिए जीकर अपने द्वारा ईश्वरका आविर्भाव होने देनेका महाभाग्य निर्माण हुआ है। इस महाभाग्यको स्वीकार करके, जीवनको ईश्वरमय बना कर, ईश्वरकी सारी शक्ति, सुख और शांतिसे दुनियाको सराबोर कर देनेका सुअवसर मानव-जाति कब तक खोती रहेगी?

यह है जीवन जीनेकी कला। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष – ये जीवनके चार पुरुषार्थ माने गये हैं। किसी भी पुरुषार्थकी सिद्धिके लिए नीरोग, सशक्त और तेजस्वी शरीर न केवल आवश्यक बल्कि अनिवार्य है। 'धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यमूलमुत्तमम्।' किन्तु आजका मानव धर्म और मोक्ष इन दो पुरुषार्थोंसे विमुख होकर केवल अर्थ

और कामकी साधनामें डूब गया है! परिणामस्वरूप आजका जीवन निस्तेज और दुःखी, शरीर कमजोर और रोगग्रस्त तथा आँखें निष्प्रभ और अशक्त हो गई हैं।

अतः शरीर और आँखोंको स्वस्थ, सशक्त और तेजस्वी बनानेका महान कर्तव्य हम समझ लें और इस कर्तव्यको पूरा करनेके लिए आरोग्य-रक्षा तथा नेत्र-रक्षाकी कला सीख कर जाग्रत जीवनका निर्माण करके धन्य हों।

२

अमरत्वके उपासक विज्ञान-युगके यंत्र-मानवकी जीवन-साधना और सिद्धियाँ

हमारे शरीरके प्रत्येक अणुको अमरत्वका ज्योतिर्धर बनना चाहिये। --**श्री माताजी**

ईश्वर-प्राप्ति मनुष्यका जन्मसिद्ध अधिकार है। हम सबको ईश्वर ने अपने अंशके रूपमें पृथ्वी पर ईश्वरी जीवनकी रचना करनेके लिए उसके प्रतिनिधिके रूपमें भेजा है। इस दृष्टिसे जीवनकी व्याख्या हुई 'ईश्वरकी ओर गति'। जीवनके प्रत्येक व्यवहारमें जाग्रत रहकर प्रयत्न करनेसे प्रगति हो सकती है। हमारा प्रत्येक कार्य ईश्वराभिमुख होना चाहिये और हमारा प्रत्येक पल ईश्वरार्पण होना चाहिये, तभी हम ईश्वरको प्राप्त कर सकते हैं तथा अमर हो सकते हैं।

आधुनिक युगका मानव यह लक्ष्य चूक गया है। वह नास्तिक बनकर विचारहीन जीवन जी रहा है। सारे समाजमें रोग घर कर गया है। इसका सारा दोष वर्तमान शिक्षापद्धतिको है। अनादि कालसे मानव-जीवनके विकासके लिए शिक्षा द्वारा ही प्रयत्न होते रहे हैं। राष्ट्रके आध्यात्मिक और भौतिक विकासकी समतुला बनाये रखने तथा उसका ठीकसे समन्वय करनेका महान कार्य शिक्षा द्वारा ही सम्भव हो सकता है। सच्ची शिक्षाकी व्याख्या है-'सा विद्या या विमुक्तये।' इस कसौटी पर कस कर देखिये कि वर्तमान शिक्षा हमें कहाँ ले जाती है। वह हमें मुक्त करती है या बंधनमें डालती है?

आजकी शिक्षाने हमें बीमार पड़ना और दवा खाना सिखाया है। बीमार पड़ें ही नहीं और दवा लेनेकी जरूरत ही न खड़ी हो, इस बातका कोई विचार नहीं करता। आज तो मनुष्य यंत्रकी तरह सुबह-से शाम तक स्वस्थ रहनेका नहीं, बल्कि बीमार होनेका ही प्रयत्न करता है। इस प्रकार वह जीवनके बजाय मरणकी ओर ही गति करता है।

आजकी तथाकथित श्रेष्ठ शिक्षाकी सूक्ष्मतासे जाँच करनेके लिए एक अनपढ़ आदिवासी तथा एक उच्च शिक्षाप्राप्त बैरिस्टरसे प्रश्न किया जाय कि वे जिन्दा रहने तथा आरोग्यकी रक्षाके लिए कोई प्रयत्न करते हैं क्या? बेचारा अपढ़ देहाती तो शायद इसका उत्तर न दे सके, लेकिन विदेशसे बैरिस्टरकी डिग्री हासिल करके आनेवाले साहब हैरतमें डालनेवाला जवाब देंगे – "जब बिना किसी कोशिशके जिन्दा रह सकते हैं, तो फिर प्रयत्न करनेकी जरूरत ही क्या है? इस विज्ञान-युगमें दवाओंकी कहाँ कमी है? फिर चिन्ता किस बात की?" यह है आजके विकृत और स्वच्छन्द जीवनका नमूना! लोगोंको पता नहीं है कि दवाओं पर आधार रखनेसे सुखी और स्वस्थ जीवनके बदले दुःखद मरण ही प्राप्त होता है!

खराब स्वास्थ्यका सबसे पहले असर पड़ता है आँख पर। चालीस वर्ष तक गलत रहन-सहनके परिणामस्वरूप उसे पुरस्कार मिलता है 'बेताले'* के रूपमें। चालीस वर्ष तक शरीर पर जो सतत अत्याचार होते रहते हैं, उसका सबसे पहला असर होता है शरीरके सबसे नाजुक अंग आँख पर। वह निकटका काम करनेकी शक्ति खो देती है। मगर आधुनिक युगका मानव इस बातसे तनिक भी नहीं घबराता। विज्ञान तथा शिक्षाने उसे आँखोंकी रक्षा करने अथवा उन्हें सुधारनेके

---

* बयालीसकी उम्रमें जिन लोगोंको पढ़नेके लिए चश्मा लगता है उसे 'बेताला' कहते हैं।

उपाय नहीं सिखाये, इसलिए वह पेटशुद्धि, आहारमें उचित परिवर्तन आदि करके आँखोंको फिरसे तेजस्वी बनानेका प्रयत्न करनेके बजाय बाजार जाकर चश्मा खरीद लेता है। इतना ही नहीं, वह चश्मेका उपयोग इतनी लापरवाहीसे करता है कि आँखें ठीक होनेकी बनिस्बत दिन-दिन अधिक बिगड़ती जाती हैं और पचास-पचपनकी उम्र तक पहुँचते-पहुँचते उसे दूसरा इनाम मिल जाता है, 'मोतियाबिन्द' के रूपमें। अब धीरे-धीरे निकट और दूरका दृश्य दिखाई देना बन्द हो जाता है। विश्वके साथ सम्पर्क टूट जाता है।

यह एक हकीकत है कि चश्मा खरीदनेसे आँखोंकी ज्योति वापस नहीं लौटती। आँखों पर श्रम पड़ना बन्द नहीं होता। उलटे आँखें अधिकाधिक बिगड़ती ही जाती हैं। चश्मेका नम्बर भी बढ़ता जाता है। लेकिन मनुष्य इस बातकी गंभीरता नहीं समझता। मोतियाबिन्द होने पर चश्मा काम करना बन्द कर देता है और आँखें जवाब दे जाती हैं। सम्पूर्ण जीवन अंधकारमय हो जाता है।

शिक्षाका मुख्य हेतु तो यह होना चाहिये कि वह प्रत्येक शरीर-धारीको शरीर धारण करनेका हेतु और लक्ष्य समझाये। यह शरीर ईश्वरप्राप्तिके लिए मिला हुआ एक साधन है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य का पहला और मुख्य कर्तव्य यह है कि वह इस शरीरके प्रत्येक अंगको स्वस्थ, सशक्त और तेजस्वी रखनेकी कला हस्तगत करे और उसके अनुसार जीवन जीना सीखे। सच्ची शिक्षाका यह प्रथम सोपान है। मगर आधुनिक शिक्षामें इस बातकी ओर सर्वथा दुर्लक्ष्य किया गया है। परिणामस्वरूप जीवन लक्ष्यरहित तथा यंत्रवत् होनेसे विश्वास-रहित बन गया है।

शरीरको स्वस्थ रखनेके लिए चार बातें आवश्यक हैं—स्वच्छता, व्यायाम, आहार और आराम।

स्वच्छता : शरीरकी सफाईके लिए स्नान करना जरूरी है। रोज दिनमें कमसे कम एक बार अवश्य नहाना चाहिये। शरीरके

प्रत्येक अंगको अच्छी तरह अँगोछेसे मलकर साफ करना चाहिये। स्नानके बाद शरीरमें ताजगी और स्फूर्ति अनुभव होनी चाहिये, अन्यथा उसका कोई अर्थ नहीं।

व्यायाम : सच्चा व्यायाम वही है जो शरीरमें स्फूर्ति और ताजगी पैदा करे। दीर्घ श्वासके साथ व्यायाम किया जाय तो अधिक लाभ होता है। 'थकावट लगे और पसीना बहाये' वही सच्चा व्यायाम है, यह मान्यता सही नहीं है। व्यायामका असली हेतु प्राण पर– श्वासोच्छ्वासकी क्रिया पर काबू प्राप्त करना है। यदि यह हेतु खयाल में न रखा जाय और व्यायाम किया जाय, तो उस व्यायामसे कोई लाभ नहीं होता। सही पद्धतिसे व्यायाम करनेके लिए दीर्घ श्वास लेने की क्रिया सीखना सबसे जरूरी है। दीर्घ श्वासका अर्थ है धीरे धीरे श्वास अंदर लेना, फिर जितना उसे रोक सकें उतना रोक कर बादमें धीरे-धीरे उसे बाहर छोड़ना। दूसरे दौरमें घड़ी सामने रख कर श्वास लें। यदि श्वास लेनेमें एक मिनट लगा हो, तो उसे एक ही मिनट तक अंदर रोके रहें और बादमें छोड़नेमें भी एक मिनट लगायें। तीसरे दौरमें तीनों क्रियाएँ क्रमशः बढ़ाकर दो-तीन मिनट तक ले जायें।

आहार : जीनेके लिए पोषक आहार लेना चाहिये। इसमें स्वाद का स्थान गौण रहना चाहिये। चाहे जैसी बाजारकी अस्वच्छ और चटपटी चीजें खानेसे बचना चाहिये। चोकरसहित आटा, बिना पालिश किया हुआ चावल और बिना अत्यधिक मिर्च-मसालेकी शाक-सब्जी, अंकुरित अनाज–जैसे, मूँग, चना तथा मूँगफली आदिका उपयोग करना चाहिये।

आराम : आरोग्यके लिए जिस प्रकार स्वच्छता, व्यायाम और आहारकी आवश्यकता है उसी प्रकार आरामकी भी जरूरत है। आराम यानी शरीरकी श्रमरहित दशा। ठीक आराम मिलनेसे शरीरकी थकावट दूर हो जाती है और नई ताजगी मालूम होती है। शरीरको आराम देनेकी एक और रीत है–कामके साथ आराम। हर दो घंटेके

कामके बाद दो मिनट आँखें बन्द करके एकदम शांत बैठ जायें। ये दो मिनट आपकी सारी थकावट दूर कर देंगी और इसके बाद आप अधिक स्फूर्तिसे काम कर सकेंगे।

निद्राको अधिक आरामदायी और आरोग्यदायी बनानेके लिए सोने और शामके भोजनके बीच कमसे कम एक घंटेका अंतर जरूर होना चाहिये। शामकी खुराक हलकी और सुपाच्य होनी चाहिये। सोनेका स्थान साफ-सुथरा तथा हवा-प्रकाशवाला होना चाहिये। सोनेसे पूर्व ठंडे जलसे हाथ-पैर धो लेने चाहिये। मुँह, आँखें और चेहरा भी साफ कर लेना चाहिये। बिस्तर पर जानेसे पूर्व मनको शांत कर लेना चाहिये। बिस्तर पर लेटकर थोड़े दीर्घ श्वास लेकर सो जाना चाहिये। आराम देनेवाली गहरी निद्रा आयगी, तो दूसरे दिन सुबह हम स्फूर्तिका अनुभव करेंगे।

आरोग्य-प्राप्तिके लिए उपरोक्त चार बातोंका महत्त्व बालकोंको छोटी उम्रमें ही शिक्षा द्वारा समझाया जा सकता है। आरोग्य-रक्षा जैसी महत्त्वकी बात नेत्र-रक्षाकी भी है। जो बातें शरीरके स्वास्थ्यके लिए जरूरी हैं, वे ही आँखोंके आरोग्यके लिए भी जरूरी हैं। आँख हमारे शरीरका सबसे नाजुक और महत्त्वपूर्ण अंग है। हर कीमत पर उसकी हिफाजत होनी ही चाहिये। मगर दुःखकी बात यह है कि इतने महत्त्वपूर्ण अंगके बारेमें, उसे स्वस्थ तथा नीरोग रखनेके लिए आधुनिक शिक्षा कोई इल्म नहीं देती।

आँखें रोज सोलह घंटे काम करती हैं। अपने कामके सिवा वे शरीरके अन्य अवयवोंको उनके काममें मदद भी देती हैं। रोजके सोलह घंटे, महीनेके पाँच सौ और वर्षके छह हजार घंटे काम करने-वाली आँखोंको स्वस्थ, सशक्त और तेजस्वी रखनेके लिए हम दिनमें शायद छह मिनट भी उन्हें नहीं देते। कमसे कम रोज उन्हें दस मिनट तो देने ही चाहिये। आँखोंको रोज सुबह-शाम ठंडे जलसे धोना चाहिये। आँखोंका उपयोग करते समय हमेशा पलक मारते रहना

चाहिये। टकटकी बाँध कर देखना गलत तरीका है। उससे आँखों पर अधिक श्रम पड़ता है। नन्हे बच्चों और पशु-पक्षियोंको देखिये। वे हमेशा पलक झपकाते रहते हैं। इससे आँखोंको आराम मिलता है तथा आँखें स्वस्थ रहती हैं।

आजकी शिक्षा-पद्धतिमें जड़मूलसे क्रांति होना आवश्यक है। जीवनको ईश्वराभिमुख बनानेके लिए शरीर एक माध्यम है। इसलिए उसे स्वस्थ और सशक्त रखना अनिवार्य है। इसकी तालीम बचपनसे ही दी जानी चाहिये। नई शिक्षा-पद्धतिका महत्त्वपूर्ण कार्य होगा मानव-जीवनको सब प्रकारसे समृद्ध करके ईश्वराभिमुख बनाना। तभी दुनियासे दुःख-दर्द मिटेंगे और सुख तथा शांतिका साम्राज्य स्थापित होगा।

विभाग दूसरा

आरोग्य-रक्षाकी कला

आचार-विचारकी आदतें सुधार कर ही आप सच्चा आरोग्य प्राप्त करनेकी आशा रख सकते हैं।

—— श्री माताजी

३

आरोग्य-रक्षाकी कला

शारीरिक शिक्षाका प्रारम्भ जन्मसे ही शुरू करके उसे जीवन भर चालू रखना चाहिये। जन्मसे शुरू करनेमें कोई जल्दबाजी नहीं है और न जीवन भर चालू रखनेमें कोई अतिरेक है।

—श्री माताजी

'जैसा बोएँ वैसा पाएँ' — इस कहावतके अनुसार आजका मानव सुबहसे शाम तक मरनेके लिए ही प्रयत्न करता मालूम होता है। तब फिर भला वह सौ वर्ष जीनेकी आशा कैसे कर सकता है? आजकल मनुष्य जब तक स्वस्थ होता है, तब तक अपनी अस्वस्थ आदतों और गलत रहन-सहनके द्वारा बीमार होनेके प्रयत्नमें ही लीन रहता है! आखिर जब वह बीमार पड़ जाता है, तब बाजारमें जाकर, थोड़े पैसे खर्च करके, वैद्य या डॉक्टरके पाससे बाजारू आरोग्य खरीद लेता है। सबसे अजीब बात तो यह है कि इस खरीदे हुए आरोग्यकी रक्षा करना भी उसे नहीं आता, इसलिए अपनी आदतके अनुसार अच्छा होते ही वह फिर तुरन्त बीमार पड़नेके प्रयत्न शुरू कर देता है! बीमार पड़ने और मरनेके इन प्रयत्नोंको हम 'जीवन'के शुभ नामसे जानते हैं!

इस परिस्थितिमें अजाग्रत जीवनके ऊपर बताये हुए सारे अनिष्टों को दूर करने और जाग्रत जीवनके निर्माणके लिए संस्कार, शिक्षा और तालीम देनेके लिए देशमें अनेक केन्द्र स्थापित करके नीचेकी योजनाका अमल करना चाहिये। जाग्रत जीवनका निर्माण करनेवाली

तथा आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी जाग्रतिकी ज्योत प्रगट करनेवाली इस योजनाको दो भागोंमें बाँटनेसे उस पर अमल करना आसान होगा। जिसका आरोग्य समृद्ध होगा उसीकी आँखें तेजस्वी हो सकती हैं; दूसरे ढंगसे कहें तो कमजोर आँखोंको तेजस्वी बनानेके लिए आरोग्यको समृद्ध करना होगा। यह बुनियादी जरूरत है। आरोग्य-रक्षा और नेत्र-रक्षा, ये दो इस योजनाके मुख्य भाग हैं।

१. आरोग्य-रक्षा : (१) स्वच्छता, (२) पेटशुद्धि, (३) खुराक, (४) पाचन, (५) व्यायाम और (६) आराम।

२. नेत्र-रक्षा : (१) नेत्रशुद्धि, (२) आँखोंकी गति – ताकनेके बजाय पलक मारनेकी आदत डालना, (३) आँखोंको बार-बार आराम देनेका ध्यान रखना, (४) आँखोंका उपयोग करनेकी सच्ची श्रमरहित पद्धति सीखकर उसकी आदत डालना।

आरोग्य-रक्षा

१. स्वच्छता : शरीरके सारे अंगों – मुँह, दाँत, नाक, आँख, कान, बाल और त्वचा – को हर रोज नियमित रूपसे पानीसे धोकर साफ रखनेकी आदत डालनी चाहिये। स्वच्छताके लिए शरीर-शुद्धि अथवा स्नान बहुत जरूरी है। स्नानका अर्थ जैसे-तैसे शरीर पर दो लोटे पानी डाल लेना नहीं है। स्नानके दो हेतु हैं : (१) शरीरकी स्वच्छताके लिए और (२) शरीरकी थकावट मिटानेके लिए। आरोग्यके लिए ठंडे पानीसे स्नान करना हितकारी है। सर्दीके मौसममें कुनकुने गरम पानीसे स्नान किया जा सकता है। रोगमुक्त रहनेके लिए शरीरको स्वच्छ रखना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी घर और घरके आसपासकी जगहको स्वच्छ रखना है। इस प्रकार आत्मा धारण किये हुए शरीर और इस आत्मा तथा शरीरके रहनेके लिए घर तथा उसके आसपासके स्थानको पवित्र रखनेके लिए हम स्वच्छताका महत्त्व समझें और उसके लिए सदा जाग्रत तथा सक्रिय प्रयत्न करते रहें।

२. **पेटशुद्धि :** शरीरमें पेट एक महत्त्वका अंग है। खाया हुआ भोजन यदि ठीकसे पच जाय, तो उससे शक्ति प्राप्त होती है। नियमित रूपसे यदि मल-विसर्जन होता रहे, तो शरीर स्वस्थ और नीरोग रहता है। खाया हुआ यदि पचे नहीं तो गैस हो, अपच हो, आलस्य हो; और पेट साफ नहीं होनेसे सिर-दर्द हो, मुँहमें छाले पड़ जाएँ तथा गैसका दबाव बढ़ जाय। संक्षेपमें पेटकी अशुद्धि अथवा कब्ज सब रोगोंकी जड़ है। पेटकी शुद्धिके लिए खुराकमें रेशेवाली चीजों तथा हरी तरकारीका उपयोग खुलकर करना चाहिये। पेटके स्नायुओंको क्रियाशील रखनेके लिए पेटके व्यायाम और आसन करने चाहिये। इस पर भी यदि पेट साफ न रहे तो एनिमा, हरडे या त्रिफलाका चूर्ण नियमित रूपसे लेना चाहिये। लेकिन इतना ध्यान रखा जाय कि इनके सेवनकी आदत गले न पड़ जाय।

३. **खुराक :** प्रकृतिने खानेकी चीजोंमें जो पोषक तत्त्व रखे हैं, वे पूरे परिमाणमें शरीरको मिलते रहें, इस प्रकार अपनी खुराकमें ऐसी चीजोंका समावेश करना चाहिये। मिर्च-मसाले डालकर, उबालकर और छौंककर खुराकके पोषक तत्त्वोंका नाश नहीं करना चाहिये। मनुष्यके लिए सर्वोत्तम खुराक है — ताजे फल, कच्ची हरी तरकारी और सूखे मेवे।

खानेकी चीजों – गेहूँ, चावल, दाल और शाक-सब्जी – पर जितनी अधिक अप्राकृतिक क्रियाएँ होती हैं, उतनी ही मात्रामें उनके पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। इतना ही नहीं, बल्कि वे चीज़ पोषण देनेके बजाय रोग उत्पन्न करनेवाली बन जाती हैं। उनका कुदरती स्वाद और मिठास लुप्त हो जाती है। वे इतनी महँगी हो जाती हैं कि गरीब लोगोंको पुसा नहीं सकतीं। यहाँ यह भी याद रखना चाहिये कि दूध जितना पौष्टिक है, दूधसे बनी चीजें उतनी पौष्टिक नहीं होतीं। खानेकी चीजोंको जितना ही कृत्रिम ढंगसे तैयार किया जाता है उतनी ही वे दूषित और शरीरके लिए हानिकारक साबित होती हैं।

हमारे देशमें खुराकके बारेमें बड़ी अज्ञानता है। हमारा भोजन और खानेकी वानगियाँ पोषणकी दृष्टिसे तैयार नहीं की जातीं। उनके पीछे मुख्य दृष्टि स्वादकी होती है। उन्हें तैयार करनेकी पद्धति भी ऐसी होती है कि उनके थोड़े-बहुत तत्त्व नष्ट हुए बिना नहीं रहते। कुल मिला कर हम जो आहार लेते हैं, वह बिलकुल निःसत्त्व होता है और फिर भी हम उससे पोषणकी आशा रखते हैं!

हमारी खुराककी पसन्दगी और उसे बनानेकी विधिमें जड़मूलसे परिवर्तन करनेकी जरूरत है। खुराककी चीजें पोषणकी दृष्टिसे निश्चित की जायँ और उनका उपयोग भूख लगने पर ही किया जाय। ऐसा करने पर ही आरोग्य-रक्षामें सच्ची मदद मिल सकेगी और शरीरको जरूरी पोषण भी मिल सकेगा। हमारे अपने अनुभवसे दोपहर का भोजन पकाया हुआ लिया जाय और शामके भोजनमें अपनी हैसियतके मुताबिक फल, कच्चे शाक-भाजी तथा दूधका उपयोग किया जाय, तो वह आरोग्य-रक्षा तथा उचित पोषणकी दृष्टिसे अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा।

संपूर्ण खुराक वह है जिसमें केल्शियम, आयरन, सोडियम, फॉस्फरस और आयोडिन आदि जरूरी तत्त्व हों। यदि ये तत्त्व उचित मात्रामें शरीरको न मिलें, तो उनकी कमीके कारण शरीरके भिन्न-भिन्न भागों पर खराब असर होता है। (१) **केल्शियम** (चूना) खुराकमें न मिलनेसे रक्त बिगड़ता है, दाँत सड़ते हैं और दाँतके अन्य रोग होते हैं। (२) **आयरन** (लोह) न मिलनेसे खूनमें रक्तकण कम हो जाते हैं और पांडुरोग–पीलिया हो जाता है। रोगोंका सामना करनेवाली प्रतिकार-शक्ति कम हो जाती है। (३) **सोडियम** न मिलनेसे खुराक पचती नहीं और मंदाग्नि हो जाती है। (४) **फॉस्फरस** न मिलनेसे मानसिक ग्लानि होती है। काम करनेका उत्साह और स्फूर्ति नहीं रहती। मन उदास रहता है। (५) **आयोडिन** न मिलनेसे शरीर गल जाता है। क्षयरोग जैसी बीमारी होती है।

अब यह देखें कि उपरोक्त पाँच तत्त्व कौन-कौन सी चीजोंसे प्राप्त किये जा सकते हैं।

(१) **केल्शियम :** मूली, गाजर, फूलगोभी, पातगोभी, गेहूँका रवा, मोसंबी, संतरा, मुनक्का, अंजीर, बादाम आदि।

(२) **आयरन :** बादाम, खजूर, मुनक्का, अंजीर, गेहूँ, चोकर, मटर, मसूर, गाजर, मूली और किशमिश आदि।

(३) **सोडियम :** मुनक्का, गायका दूध, सेब, स्ट्राबेरी, गाजर, मूली आदि।

(४) **फॉस्फरस :** बादाम, केला, पातगोभी, ककड़ी, गेहूँ और मटर।

(५) **आयोडिन :** गाजर, आलू, पातगोभी, केला और नाशपाती।

४. **पाचन :** खुराक समतोल और सरलतासे पचे ऐसी पसन्द करनी चाहिये। भूख लगने पर ही खानेका नियम रखना चाहिये। खानेका समय हुआ है इसलिए नहीं खाना चाहिये। दो भोजनके बीच कोई भी ऐसी-वैसी चीज खाकर पाचनक्रियामें दखल नहीं देना चाहिये। इन नियमोंका पालन करनेके बावजूद अगर भूख न लगे, तो नीबू और अदरकके रसका शरबत नमक डालकर भोजनके बाद लेना चाहिये। लेंडी पीपरका चूर्ण सुबह-शाम शहदके साथ लिया जाय। सोंठ, गुड़ और घीकी गोली खानेके बाद ली जाय। बदहजमीकी शिकायतवालेको दूसरी बारका भोजन छोड़ देना चाहिये। सुबह खुली हवामें दो-तीन मील घूमने जाना और खुली हवामें दीर्घ श्वास लेना अधिक स्वास्थ्यप्रद है।

५. **व्यायाम :** सच्चा व्यायाम वही है जो शरीरमें स्फूर्ति और ताजगी पैदा करे। दीर्घ श्वासके साथ यदि व्यायाम किया जाय तो अधिक लाभ होता है। 'थकावट आये और पसीना बहाये' वही सच्चा व्यायाम है, यह प्रचलित मान्यता सही नहीं है। व्यायामका

असली हेतु प्राण पर–श्वासोच्छ्वासकी क्रिया पर काबू प्राप्त करना है। अगर यह हेतु खयालमें न रखा जाय, तो व्यायामसे कोई लाभ नहीं होता। सही पद्धतिसे व्यायाम सीखनेके लिए दीर्घ श्वास लेना सीखना सबसे अधिक जरूरी है। दीर्घ श्वास लेना सीखनेके बाद व्यायाम करते समय पहले श्वास लिया जाय, फिर उसे अपनी शक्तिके अनुसार रोका जाय, इस बीच कसरत की जाय और बादमें धीरे-धीरे श्वास छोड़ा जाय। इस प्रकार की हुई कसरतको ही सच्ची कसरत कहा जा सकता है। प्राणायामके साथ किये हुए दो दंड जितना फायदा करते हैं, उतना फायदा बिना प्राणायामके किये हुए पाँच-पचीस दंड भी नहीं कर सकते। इसी प्रकार जिसका पेट साफ रहता है, उसको व्यायामसे जितना लाभ होता है उतना कब्जवालेको नहीं होता। शायद नुकसान भी हो सकता है। स्वस्थ रहनेके लिए रोज दस मिनट किया हुआ व्यायाम काफी है। व्यायामके तीन विभाग किये जा सकते हैं: (१) नीरोग रहनेके लिए, (२) स्नायुओंके विकासके लिए और (३) पहलवान बननेके लिए।

खुली हवामें दीर्घ श्वास लेने और प्राणायाम करनेसे फेफड़े मजबूत बनते हैं, छाती चौड़ी होती है, छाती पर वजन उठानेकी शक्ति बढ़ती है और व्याधियाँ नष्ट होती हैं। प्राणायाम सिद्ध करनेके बाद प्रो० राममूर्ति अपनी छाती पर हाथी खड़ा कर लेते थे, चालू मोटरको हाथसे पकड़कर रोक देते थे और अपनी छाती पर पत्थर रखकर उसे हथौड़ोंकी चोटसे तुड़वा लेते थे।

चलनेके व्यायामसे शरीरके सारे अंगोंको पूरा-पूरा लाभ मिलता है। दूसरी कसरतोंकी तुलनामें यह सरल भी है। हृदयको मजबूत बनाने तथा यकृत और मूत्राशयको उत्तेजित करनेके लिए घूमना बड़ा उपयोगी है। बंधकोश अथवा कब्जको मिटानेमें लाभदायक है। इससे मानसिक शक्ति बढ़ती है। रोज सुबह दो-तीन मील खुली हवामें घूमना स्वास्थ्यके लिए आवश्यक है।

६. **आराम :** स्वास्थ्यके लिए जिस प्रकार हवा, पानी और खुराक आवश्यक है, उसी प्रकार थके हुए शरीरको आराम देना भी उतना ही जरूरी है। हम जानते हैं कि अपने आहारमें पोषण देनेवाली चीजें हम बहुत कम खाते हैं; जो कुछ खाते हैं वह प्रायः निःसत्व होता है। एक ओर शरीरको उचित पोषण नहीं मिलता तथा दूसरी ओर उसे जरूरी आराम नहीं मिलता; इस कारण वह दिन-ब-दिन काम करते-करते थक जाता है, कमजोर हो जाता है और आगे जाकर बिलकुल काम करनेके लायक नहीं रह जाता। आहार और आरामके विषयमें हममें जो अज्ञानता है, उसका मुख्य कारण यह है कि इन जरूरी विषयोंके बारेमें हमें कुछ भी शिक्षा नहीं दी जाती। इसलिए शरीरको आराम देनेमें मनुष्य अत्यधिक लापरवाह और अनियमित होता है। इतना ही नहीं, बल्कि उसने आरामको अधिक असरकारक तथा सम्पूर्ण बनानेके लिए क्या मार्ग और पद्धति हो सकती है, इसके लिए भी कोई प्रयत्न नहीं किया। मानव-शरीर और यन्त्रकी तुलना करें तो पता चलेगा कि जड़ यन्त्र अपनी थकावट दूर करनेके लिए कुछ भी नहीं कर सकता; जब कि मनुष्यमें जाग्रति है, सोचने-समझनेकी शक्ति है, इसलिए वह अपने शरीरकी थकावट और ह्रासके उपाय सोच सकता है। जाग्रत और विवेक-बुद्धिवाला मनुष्य यदि अपने शरीरके ह्रासको कम करनेके लिए आरामका महत्त्व न समझे तो उसे एकदम जड़ माना जायगा। यदि आत्मरक्षाके लिए हम प्रयत्न न करें, तो इसका अर्थ यही होगा कि जाने-अनजाने हम अप्रत्यक्ष रूपसे आत्महत्याकी ओर बढ़ रहे हैं। शरीरको कमसे कम श्रम पड़े इस प्रकार हमें प्रत्येक अंगका उपयोग करना सीख लेना चाहिये। उठते-बैठते, चलते-बोलते, पढ़ते-लिखते, सीते, भरते-गूँथते सही ढंगसे अंगोंका उपयोग करना हम सीख जायँ, तो कमसे कम श्रमसे अधिकसे अधिक काम किया जा सकता है।

आरामका मुख्य हेतु है शरीरके प्रत्येक अंगको थकावट और ह्राससे बचाना। हरएक अंगका अलग-अलग ढंगसे और कुल मिलाकर सारे शरीरका श्रमरहित ढंगसे उपयोग करना आ जाने पर प्रत्येक अंग लम्बे समय तक स्वस्थ रहकर अपना काम अच्छी तरह कर सकता है। यदि ऐसा करनेमें सफलता मिल जाय, तो बहुत-सी शक्ति मनुष्य बचा सकता है। वह सदा अपने शरीरमें स्फूर्ति और आनन्दका अनुभव कर सकता है।

शरीर और उसके अंगोंको हमेशा स्वस्थ रखनेके लिए आराम और कामका लय सीखना जरूरी है। आराम और कामके लयका अर्थ है — हरएक कार्यको आरामपूर्वक करनेकी कला सीखना। इस प्रकार काम करनेकी आदत डालनेसे ही काम करते हुए आराम मिल सकता है और आराममें काम हो सकता है। स्वर्गसे उतरी हुई कोई भी दवा शरीरको दीर्घजीवी बनानेमें निष्फल सिद्ध होगी; इसके विपरीत, यदि आरामपूर्वक काम करनेकी आदत पड़ेगी और प्रवृत्तिमें निवृत्ति माननेकी आदत मनको पड़ जायगी, तो शरीर स्वस्थ और दीर्घजीवी रह सकेगा।

हरएक कार्यको आरामसे करना सीखनेके साथ-साथ जब अधिक थकावट मालूम हो, तब आँखोंको बन्द करके मनको शान्त करना सीखें। इस प्रकार तालीम पाया हुआ मन शान्त हो जायगा। उस शांतिको सारे शरीरमें बहने दें। जिस भाग पर अधिक थकावट लगती हो वहाँ इस शान्तिको अधिक केन्द्रित करें। इस प्रकार काम करते समय भी आँख बन्द करके मनको शान्ति, आनन्द और आरामका अनुभव करनेकी आदत डाली जाय।

कुछ लोगोंकी मान्यता है कि कुदरतने रात्रि और नींद आराम करनेके लिए ही बनाई है। अर्थात् आरामके लिए एकमात्र उपाय नींद है और उसके लिए रातका समय ही उपयुक्त है। लेकिन यह बात सही नहीं है। उलटे हमें यह ढूँढ़ निकालना है कि हमारी

नींद सचमुच आरामदायक है या नहीं। सरकारी रिपोर्टसे मालूम होता है कि इस दुनियाके अस्सी प्रतिशत मनुष्योंको सच्ची आरामदायक नींद आती ही नहीं। अधिकांश मनुष्य जब सोकर उठते हैं, तब सुस्त होते हैं और जम्हाइयाँ लेते रहते हैं। जम्हाई और आलस्य थकावटकी निशानी है, आरामकी नहीं।

रातको सब सोते तो हैं, लेकिन उसका असली हेतु शायद ही कोई जानता है। सोनेका सही तरीका क्या है या सोनेका अधिकसे अधिक लाभ कैसे उठाया जा सकता है, इसके बारेमें कोई जानता-समझता नहीं, विचार नहीं करता और प्रयत्न भी नहीं करता। निद्राको आरामदायी बनानेके लिए कुछ पूर्वभूमिका तैयार करनेकी जरूरत है। कुछ तालीम प्राप्त करने और आदत डालनेकी भी जरूरत है।

पूर्वभूमिकाके रूपमें जरूरी है कि (१) सोनेके समयसे चार घंटे पूर्व शामका भोजन ले लिया जाय। भोजन सुपाच्य और हलका हो। (२) सोनेसे पहले पन्द्रह-बीस मिनट सद्विचारवाली धार्मिक पुस्तक पढ़ी जाय। (३) सोनेके लिए तैयार होते समय पानीसे मुँह बराबर स्वच्छ किया जाय, सिर-आँखों पर ठंडा पानी छिड़का जाय और ठंडे पानीसे हाथ-पैर धोये जायँ। (४) बिस्तर स्वच्छ और हवा-प्रकाशवाले स्थानमें रखा जाय। (५) बिस्तर पर बैठकर मनको शान्त किया जाय। भगवानका स्मरण किया जाय। फिर सीधे लेटकर हाथ-पैर ढीले छोड़ दिये जायँ। ज्ञानतंतुओंको शान्त होने दिया जाय। सारे शरीरमें शान्तिको फैलने दिया जाय। बादमें धीरे-धीरे दीर्घश्वास लेकर बायीं करवटसे सो जायँ और आरामदायी सुषुप्ति अवस्थामें चले जायँ। जब मन शान्त होना सीख जायगा और शरीर सम्पूर्ण शान्तिका अनुभव करने लगेगा, तब निद्रा अधिकसे अधिक आरामदायी बन जायगी।

४

वृद्धोंके लिए एक पूरक आहार — कल्प

नीरोग जीवन और शरीरके पोषणके लिए सादा, सुपाच्य और पौष्टिक आहार लेना चाहिये। किन्तु हमारे देशमें लोग आहारकी पसन्दगी स्वादकी दृष्टिसे करते हैं। पोषणका कोई विचार तक नहीं करता। हम रोज जो कुछ खाते हैं उसमें से शरीरको कितना पोषण मिलता है और कितना नहीं मिलता, इसकी झंझटमें शिक्षित-अशिक्षित कोई भी नहीं पड़ता। अपर्याप्त पोषण न केवल शरीरका विकास रोक देता है, बल्कि रोगोंका सामना करनेकी प्रतिकार-शक्ति भी शरीरमें नहीं होती। यदि हम अपने शरीरके विकासके प्रति लापरवाह रहते हैं, तो शरीर भी इसकी कीमत व्याजके साथ वसूल करता है।

आजके हमारे युवक शारीरिक दृष्टिसे वृद्ध जैसे लगते हैं; और वृद्ध तो कबरमें पैर लटकाकर ही जीते हैं। जिस प्रकार वृद्धोंको चलनेमें लकड़ीसे मदद मिलती है, उसी प्रकार यदि उनके आहारमें पौष्टिक तत्त्व शामिल किये जायँ तो वे मददरूप सिद्ध हो सकते हैं। जर्जर शरीरको नवजीवन प्राप्त हो और वह बिना किसी मददके चल सके, इसलिए इस कल्पकी योजना की गई है।

सौ वर्ष जीनेके लिए आचारसंहिताका पहला नियम है -- शुद्ध विचार, सादा और नियमबद्ध संयमी जीवन।

आरोग्यकी रक्षाके लिए जो हमेशा क्रियाशील रहता है उसे ही सच्चा आरोग्य प्राप्त होता है। दवाके बल पर जीनेवाले और आहार-विहारमें स्वच्छन्द रहनेवालेसे आरोग्य कोसों दूर भागता है।

आयुर्वेदके सर्जकोंने रोगविज्ञानमें व्याधि, जरा और मृत्यु पर काफी विचार किया है। दूसरे रोगोंकी भाँति वृद्धत्व भी एक रोग ही है और इसका मुख्य कारण है आरोग्य-रक्षा, पौष्टिक आहार तथा स्वास्थ्यके नियमोंके प्रति बरती जानेवाली लापरवाही। सुबहसे शाम तक हम मरनेके लिए जितना प्रयत्न करते हैं, जीनेके लिए उसके दसवें भागका भी प्रयत्न नहीं करते। इस कारण आजके युगका जीवन बिलकुल आत्महत्याके प्रयोग जैसा बन गया है! जहाँ किसीको अपने स्वास्थ्यकी चिन्ता ही नहीं है और लापरवाही जीवन-का अंग बन गई है, वहाँ चाहे जैसे सिद्ध कल्प भी शरीरको सुदृढ़ बनानेमें सफल नहीं हो सकते। फिर भी जो थोड़े-बहुत लोग अपना अधिकांश जीवन लापरवाहीसे व्यतीत करनेके बाद वृद्धत्वके किनारे आकर सहारा खोजना चाहते हैं, उनके लिए यह कल्प यहाँ दिया जा रहा है।

हमारे शरीरमें सतत शरीरके विकास और उसके ह्रासकी कमीको पूरा करनेके लिए जर्जर कोषाणुओंके नाश और नये कोषाणुओंकी उत्पत्तिकी प्रक्रिया चलती रहती है। किन्तु जब यह प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है तब शरीरका विकास रुक जाता है। शरीरके मुख्य अंग–जठर, आँतें और मूत्राशय–कमजोर पड़ जाते हैं और वे अपना काम ठीकसे नहीं कर पाते। ऐसी अवस्थामें––

(१) नये कोषाणु बननेकी प्रक्रिया मन्द पड़ जाती है, इसलिए जो कोषाणु बचे हुए हैं उन्हें टिकाये रखने और उनकी क्षतिपूर्ति करनेकी आवश्यकता खड़ी होती है।

(२) पाचन-तंत्र बिगड़ जाने पर अन्न पचता नहीं और आम्ल क्षार आँव पैदा करते हैं। अतः आँव पैदा करनेवाली चीजोंका सेवन बन्द करके ऐसा आहार लेना चाहिये जो आम्ल क्षारोंका प्रतिकार कर सके।

(३) आजके हमारे निःसत्व आहारमें कुछ पोषक तत्त्ववाली औषधियाँ आहारकी अपूर्णताकी पूर्ति करनेके लिए जोड़ दी जायँ, तो पोषणके अभावके कारण खड़ी होनेवाली कठिनाइयोंका सामना किया जा सकता है।

इस कल्पमें पाँच चीजें मुख्य हैं: (१) सफेद मूसली, (२) गोखरू, (३) कौंच, (४) सेमलके मूलकी छाल और (५) सेमलका गोंद अथवा कमरकस। ये चीजें स्निग्ध, पाचक, पोषक और शक्ति-दायक हैं। उम्रके कारण जो रुक्षता रक्तमें, त्वचामें और धातुओं द्वारा सारे शरीरमें फैलकर वातजन्य विकृति पैदा करती है, उसे उपरोक्त पाँच चीजें दूर करती हैं और वीर्य बनानेवाली बन्द पड़ी हुई क्रियाको फिर सजीव करती हैं। सारे रोगोंकी जड़ शुक्रदोष ही है। वृद्धावस्थामें ये चीजें वीर्यवर्धक सिद्ध होती हैं। इनके सेवनसे बुढ़ापा दूर भागता है और नया शुक्र पैदा होनेसे शरीरकी शक्ति बढ़ती है।

छठा द्रव्य है गिलोय। शरीरके विषको दूर करने और आम्ल क्षारोंके कारण रक्तमें होनेवाली उत्तेजनाको शान्त करनेमें यह बेजोड़ है। साथ ही यह वीर्यवर्धक और पोषक भी है।

सातवाँ द्रव्य है आँवला। प्राचीन आयुर्वेदाचार्योंने आँवलेको कायाकल्पका साधन माना है। इसे वयःस्थापन करनेवाला भी माना गया है। वृद्धावस्थामें बढ़नेवाले चूनेके तत्त्वको आँवला सप्रमाण कर देता है। चूनेकी अधिकता हड्डियों, स्नायुओं, रक्तधातुओं और रक्त-वाहिनियोंको सख्त बना देती है और उससे शरीरकी क्रियाओंमें अव-रोध उत्पन्न होता है। इस कठोरताको दूर करके सारी क्रियाओंको समतोल रखनेका काम आँवले करते हैं। आँवले वृद्धावस्थाके लिए अमृततुल्य हैं।

आठवाँ द्रव्य है शिलाजीत। शिलाजीत मूत्राशयकी ग्रंथियोंको शुद्ध करके उसके स्नायुओंको प्रबल बनाती है और पेशाबके सारे दोषोंको दूर करके उसे नियमित करती है।

वृद्धावस्थामें वायुका प्रकोप होनेसे रुक्षता बढ़ जाती है। इसलिए वायुको दूर करनेके लिए मधुर रस लेना चाहिये। वह शक्कर और ग्लूकोज़से प्राप्त होता है। आजके विज्ञानमें शक्करको कार्बोहाइड्रेट्स —आवश्यक गरमी देनेवाला माना गया है। वह पाचन-शक्ति बढ़ाती है। गन्ना इसके लिए श्रेष्ठ माना गया है। आयुर्वेदके पंडितोंने भी शक्करके गुण अपनी शास्त्रीय पुस्तकोंमें स्वीकार किये हैं। वैज्ञानिक दृष्टिसे ग्लूकोज़ अधिक उच्च प्रकारकी शक्कर मानी जानेके कारण उसका उपयोग ज्यादा फलदायी सिद्ध हो सकता है।

यह कल्प वृद्धावस्थाकी अन्य अनेक शिकायतोंमें भी उपयोगी सिद्ध होगा।

(१) बार-बार पेशाब करनेकी इच्छा हो, बार-बार पेशाब जाना पड़ता हो, पेशाब करते वक्त थोड़ा-बहुत जोर लगाना पड़ता हो —इस प्रकारकी तमाम तकलीफोंमें यह कल्प मूत्राशयकी ग्रंथियोंको शुद्ध करके, मूत्र सम्बन्धी सारे विकारोंको दूर करके मूत्राशयको व्यवस्थित और नियमित करता है।

(२) वृद्धावस्थामें स्नायुओंकी स्थितिस्थापकता कम हो जाती है। वे ढीले पड़ जाते हैं। स्नायु ढीले पड़नेसे त्वचा पर सलवटें पड़ जाती हैं। स्नायुओंकी गति मन्द पड़ जानेसे एक प्रकारकी थकावट मालूम होती है। इस थकावटको दूर करनेमें यह कल्प लाभदायी सिद्ध होगा।

(३) वृद्धावस्थामें यौन-रसों (होरमोन्स) में जो परिवर्तन होता है, उसका सीधा असर मानव-शरीर और मन पर पड़ता है। इस जमानेमें होरमोन्सके शास्त्रका बहुत विकास हुआ है, किन्तु केवल यौन-दृष्टिसे। आयुर्वेदके प्राचीन द्रष्टाओंने केवल यौन-दृष्टिसे इस पर विचार नहीं किया है, बल्कि वृद्धावस्थामें शिथिल पड़ जानेवाली इन्द्रियोंको शीतवीर्यके उत्पादन द्वारा नवजीवन देकर बुढ़ापेकी प्रक्रियाको रोकनेका प्रयत्न किया है।

सामान्यत: यौनशक्तिका विकास यौवनावस्थामें होता है। परन्तु उस शक्तिका संतति-उत्पादनमें इतना अधिक तेजीसे उपयोग होता है कि वह दीर्घ काल तक नहीं टिक पाती। तब मनुष्य कुछ उत्तेजक औषधियोंकी सहायता लेनेको प्रेरित होता है। किन्तु अन्तमें उत्पादनकी अपेक्षा व्यय अधिक होनेके कारण आरोग्य नष्ट हो जाता है और बुढ़ापा आ दबाता है। वृद्धावस्थामें भी नीरोग शरीरके लिए शरीरके राजा वीर्यकी आवश्यकता रहती है, इतना ही नहीं, बल्कि अनिवार्य मानी जाती है। यौवन खोनेके बाद उसकी कीमत मालूम होती है। उसे फिरसे पानेके लिए लोग छटपटाते हैं। लेकिन सारे प्रयत्न निष्फल जानेके बाद समझ आती है। इस कल्पमें ऐसे द्रव्योंका संयोजन किया गया है जो यौनशक्ति प्रदान करने पर भी उत्तेजित नहीं करेंगे। आधुनिक विज्ञानने 'जेरियेशन'--वृद्धत्व पर जो विचार किया है, उससे कहीं अधिक बुद्धिमत्तापूर्ण ढंगसे आयुर्वेदके अनुभवी द्रष्टाओंने शीतवीर्यका उत्पादन करनेके लिए ग्रंथियोंको फिरसे सजीवन करने और जराको रोकनेका स्तुत्य प्रयत्न किया है।

वृद्धोंके लिए एक पूरक आहार -- कल्प -- बनानेकी रीति

सफेद मूसली	२०० ग्राम
गोखरू	२०० ग्राम
कौंच	२०० ग्राम
सेमलके मूलकी छाल	२०० ग्राम
कमरकस	२०० ग्राम
गिलोय	२०० ग्राम
आँवले	२०० ग्राम
शिलाजीत	५० ग्राम
शक्कर या ग्लूकोज़	१५०० ग्राम

इस कल्पमें आठ औषधियाँ हैं। पंसारीकी दुकानसे ताजी चीजें लाकर उन्हें साफ कर लें। फिर सबको अलग-अलग कूट कर चूर्ण बनायें और चलनीसे छान लें। फिर आठों चीजोंके चूर्णको सम भागमें मिलायें। बादमें शक्कर मिलाकर दो-चार बार चलनीसे छानें, ताकि सब बराबर मिल जायँ। इस तैयार किये गये चूर्णमें से रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच फाँक कर ऊपरसे दूध लें। चूर्ण दूधमें मिलाकर भी लिया जा सकता है।

५

आरोग्यनाशक शक्कर और नमक

प्राचीन कालमें शक्कर और नमकका उपयोग कम होता था। शक्करका उपयोग तो प्रसंगोपात्त भोज तथा वार-त्यौहारके वक्त ही होता था। जीवन बहुत कम आवश्यकताओंवाला, सन्तोषी तथा सुखी था। किन्तु अब कालके प्रवाहके साथ परिस्थिति बदली है। अधिक आवश्यकतावाले वैभवपूर्ण जीवनको बड़प्पन माना जाता है! अरे, अधिक बीमार पड़नेमें और डॉक्टरोंके बड़े-बड़े बिल चुकानेमें भी अजीब आनन्दका अनुभव किया जाता है और इस प्रकार समाजमें अपनी प्रतिष्ठा बढ़ानेके व्यर्थ प्रयत्न किये जाते हैं। जीवन-धारणके लिए निर्मित वस्तुओंका उपयोग बढ़ते-बढ़ते अतिशयता तक पहुँच जानेसे अनेक प्रकारकी कठिनाइयाँ पैदा हुई हैं। आहारमें अधिक शक्कर और नमकके उपयोगसे ब्लड-प्रेशर, केन्सर, मधुमेह और हृदय-रोगकी बीमारियाँ दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं। आश्चर्यकी बात यह है कि विज्ञान और चिकित्साशास्त्रमें आगे बढ़े हुए हमारे देशमें प्रतिदिन चार सौ पचास और प्रतिवर्ष एक लाख बासठ हजार लोग केवल केन्सरसे मरते हैं। जीनेके लिए खानेकी वस्तुओंका अधिक उपयोग करनेकी इससे अधिक कठोर सजा और क्या हो सकती है?

(१) डॉ० जे० एलिस बार्कर केन्सरके सम्बन्धमें लिखते हैं कि सभ्य प्रजा ताजी हरी साग-सब्जियोंमें रहे विटामिन — जीवन-तत्त्वोंसे वंचित रहकर अपने आहारमें शक्करकी मात्रा बढ़ाती रहती है। इसके कारण मन्दाग्नि, अपच, बदबूवाला पसीना और कब्जसे

लोग पीड़ित रहते हैं। शक्कर अधिक लेनेसे केन्सर होता है। साथ ही शक्कर अधिक लेनेकी कुटेवसे स्वादकी शक्ति मर जाती है, ताजे फलों तथा तरकारियोंकी कुदरती मिठासका अनुभव नहीं होता और उनकी ओर अरुचि पैदा होती है।

(२) डॉ० विक्टर लॉरेन्सने लिखा है—शक्करके अधिक उपयोगसे दाँत सड़ते हैं। आँखोंको नुकसान होता है। मासिकके वक्त स्त्रियोंको अधिक वेदना होती है। लीवर १५० ग्रामसे अधिक शक्कर का संग्रह नहीं कर सकता, इसलिए अधिक शक्करका रूपान्तर चरबी में होता है और शरीर मोटापेके कारण बेडौल बन जाता है।

(३) डॉ० बेन्जामिन सेन्डलरने लिखा है—शक्करके अधिक उपयोगसे बाल-लकवा होता है। यदि रोगीको चौबीस घंटे शक्कर बन्द कर दी जाय तो वह बच जाता है। दस वर्ष तक अगर बालकों को शक्कर न खाने दी जाय, तो उन्हें न तो लकवा होगा और न इसके कारण होनेवाली मृत्यु ही होगी।

(४) डॉ० एम० आर० लोट्सने लिखा है—केन्सरकी अन्तिम अवस्थामें बीमारको शक्कर देना बन्द करके केवल फल और साग-सब्जी दी जाय, तो उसकी वेदना कम हो जाती है और उसे बहुत आराम मिलता है।

(५) डॉ० पटेलने लिखा है—प्रयोगोंसे सिद्ध हुआ है कि नीरोग दाँतवालोंको शक्कर खिलानेसे दाँत बिगड़ने लगते हैं। शक्कर बन्द करते ही बिगाड़ रुक जाता है।

(६) डॉ० वेलेन्टाइन—शक्कर खानेसे पेटमें आम्लता बढ़ती है और एसिडिटी पैदा होती है। प्रोटीनवाले पदार्थोंके साथ शक्कर खानेसे संधिवात, सर्दी और लकवा होता है। पशुओंको मांसके साथ शक्कर देनेसे उनके पेटमें ओक्झेलिक एसिड पैदा होता है। जो लोग दूधमें अधिक शक्कर लेते हैं, उनके पेटमें भी ओक्झेलिक एसिड पैदा

होता है। यह एसिड रक्तमें मिलकर चूनेके तत्त्वका नाश करता है, इसलिए संधिवात, सर्दी और लकवा होता है।

(७) बालकोंको बाजारकी खट्टी-मीठी चीजें खानेकी आदत डालनेसे रिकेट्स नामक बीमारी होती है। टॉन्सिल, नाकका अर्श (मसा) और दाँतोंका सड़ना आदि बीमारियाँ शक्करके अधिक उपयोगसे ही होती हैं।

(८) एक व्यायामपटुका कहना है कि होड़में उतरनेसे पहले मुझे तैयारी करनेके लिए अपने आहारमें शक्कर बन्द कर देनी पड़ती थी। शक्कर लेने पर मैं जरूरी मेहनत और तैयारी नहीं कर पाता था।

(९) डॉ० नाथनने लिखा है—आजकल आहारकी चीजोंमें दाखिल हुई विचित्रताओंमें सबसे खराब है शक्कर और नमकका अधिक उपयोग। शक्करके अधिक उपयोगसे आँतोंकी बीमारी होती है। इसके कारण दूसरे भी अनेक रोग पैदा होते हैं, जिनमें सबसे खराब है केन्सर।

नमक

(१) प्राणियों पर किये गये प्रयोगोंसे यह सिद्ध हुआ है कि नमक देनेसे उनका ब्लड-प्रेशर बढ़ गया और नमक बन्द करते ही वह कम हो गया। आँखमें रेटिनाकी सूजन, सिरदर्द, साँस लेनेमें कष्ट आदि रोग नमक बन्द करनेसे मिट गये।

(२) डॉ० फेड्रिक एलरने लिखा है—अट्ठाईस वर्षके अनुभवमें मैंने देखा है कि बिना नमकका आहार देनेसे हजारों रोगियोंके रक्तचापको आगे बढ़नेसे रोका जा सका था और उससे होनेवाली मृत्युएँ अटक गई थीं।

(३) डॉ० फेड्रिक मारवुडने लिखा है—नमकसे बुढ़ापा जल्दी आता है। केन्सरसे मरे हुए सौ रोगियोंको जाँचनेसे पता चला कि

उन्हें आहारमें ज्यादा नमक खानेकी आदत थी और कब्ज दूर करनेके लिए वे नमक या नमकवाली दवाइयों (फ्रुट सॉल्ट) का उपयोग करते थे।

(४) डॉ० एल० डंकन बर्कलीने लिखा है -- मेरा अनुभव कहता है कि नमक और शक्कर बन्द करनेसे केन्सरके रोगियोंका कष्ट बहुत कम हो जाता था और उन्हें शुरू करते ही अतिशय बढ़ जाता था।

(५) नमक-रहित आहार देनेसे प्रसूति सरलतासे होती है, दूध अच्छी मात्रामें आता है, स्वास्थ्य अच्छा रहता है और बालक स्वस्थ पैदा होता है।

(६) अधिक नमक खानेसे गरमीकी ऋतुमें अम्हौरियाँ अधिक निकलती हैं।

(७) हमारे शास्त्रोंने उपवासके दिन और सात्त्विक आहारमें नमक लेनेकी मनाही की है। इसका कारण भी यही है कि वह स्वास्थ्य की दृष्टिसे नुकसान करनेवाला है।

६

सूर्य-स्नान

सूर्य-किरणोंका सेवन पद्धतिपूर्वक करनेसे वात, पित्त और कफसे पैदा होनेवाली सारी व्याधियाँ मिटाई जा सकती हैं और नियमबद्ध जीवन द्वारा सौ वर्ष जीनेकी शक्ति प्राप्त की जा सकती है।

जीवनके लिए हवा, पानी और आहारसे भी अधिक जरूरी सूर्य-किरणें हैं। उनके जैसी रक्षक, पोषक, व्याधिनाशक और उत्तेजक अन्य एक भी औषधि नहीं है। मुफ्तमें मिलनेवाली इस अमूल्य चीजके सेवनसे आजका सभ्य माना जानेवाला मनुष्य किसलिए डरता और दूर भागता है, यह समझमें नहीं आता।

वैदिक कालसे लेकर आजके कृत्रिम यंत्रयुग तक सूर्य-किरणोंकी महिमा न केवल अपने देशमें, बल्कि पश्चिमी देशोंमें भी अलग-अलग दृष्टिसे कम-ज्यादा मात्रामें मानी जाती रही है। यद्यपि वैदिक काल की सूर्योपासनाके प्रति पहले जैसी भावना और भक्ति अब कम देखने में आती है। वैसे ही सूर्योदयके वक्त कमर तक पानीमें खड़े होकर गायत्री मन्त्र द्वारा सूर्य-प्रार्थना करता हुआ ब्राह्मण आजके तथाकथित सभ्य समाजमें शायद ही देखनेको मिले। वेदमें कहा गया है — "सूर्य मानव-जीवनके रक्षक, पोषक और व्याधिनाशक देव हैं।" यह धार्मिक और आरोग्यप्रद भावना भी अब विस्मृत होती जा रही है।

हमारे देशमें वर्षमें दस महीने सूर्यके दर्शन होते हैं और सूर्य अपनी किरणोंके द्वारा हम पर अमृतकी वर्षा करता रहता है। यह प्रकृतिकी असीम कृपा है।

यह सचमुच दुर्भाग्यकी बात है कि सूर्योपासनाकी भावना लुप्त हो जानेके कारण मुक्त रूपसे मिलनेवाले सूर्यके अमृत (प्रकाश) की हम सच्ची कीमत नहीं आँक पाते और उसका पूरा-पूरा सदुपयोग नहीं कर पाते। हम इतनेसे ही नहीं रुक गये, किन्तु सभ्य जमानेकी आँधीमें पड़कर इस गरम देशमें भी शरीरको कपड़ों तथा जूते-मोजोंसे ढँक कर और आँखों पर काला चश्मा चढ़ाकर उसे सूर्य-किरणोंसे वंचित रखनेके लिए हम अपनी तरफसे तमाम कोशिशें करते हैं। ऐसा करके न केवल हम अपनी आँखोंकी और शरीरकी कोमलता बढ़ाकर सूर्यसे मिलनेवाली रोगोंकी प्रतिकार-शक्तिको खो देते हैं, परन्तु अधिक वस्त्र और काला चश्मा पहनकर इनके विचारहीन उपयोगसे रोगोंको निमन्त्रण भी देते हैं! ये हैं आजके सभ्य जीवनके आरोग्य-रक्षाके प्रयत्न! इसके विपरीत, जहाँ सूर्यका दर्शन कम होता है और मुश्किलसे सूर्य-किरणें मिलती हैं, ऐसे पश्चिमके देशोंमें जब सूर्यदर्शन होता है, तब लोग अपना धन्धा-रोजगार बन्द करके मदमस्त होकर सूर्यका स्वागत करने नदी या समुद्रके किनारे पहुँच जाते हैं। कमसे कम वस्त्र पहनकर, तपी हुई रेतमें लेटकर, अधिकसे अधिक समय तक वे सूर्य-स्नानका आनन्द लेते हैं। वे मानते हैं कि सूर्य-स्नानसे शरीरमें रोगोंका सामना करनेकी शक्ति बढ़ती है, तथा शरीरके लिए जरूरी विटामिन 'ए' और 'डी' प्राप्त होते हैं।

सूर्य समग्र जीवनका रक्षण और पोषण करता है। सूर्यकी किरणोंके बिना जीवनके लिए जरूरी आहार, वनस्पति, साग-सब्जी, फल-फूल और अन्नका उत्पादन सम्भव नहीं है। सूर्यके अभावमें वनस्पतियों, प्राणियों और मनुष्यों पर आक्रमण करनेवाले जीव-जन्तु उत्पन्न होते हैं, बढ़ते हैं और रोगोंके रूपमें फैलकर नुकसान पहुँचाते हैं।

वनस्पति-जगतमें सूर्यकी गतिके अनुसार घूमनेवाले दो पौधोंके बारेमें हम जानते हैं। एक है सूर्यमुखी अथवा आदित्यभक्ता। दूसरा इसी

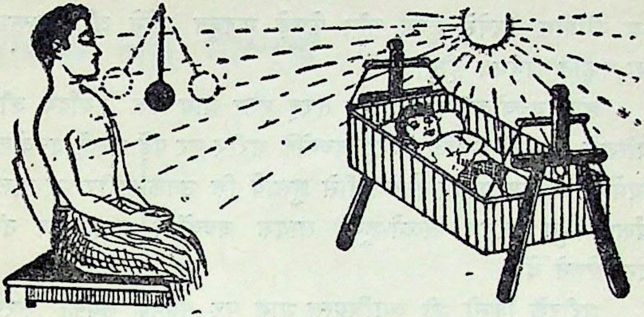
प्रकारका एक पौधा पश्चिममें होता है। उसे हेलियोट्रोप कहते हैं। उसके फूल और पत्ते सूर्यमुखीके समान सूर्य जिस दिशामें होता है, उस दिशामें घूमते रहते हैं।

सूर्य-किरणोंके उपयोग द्वारा रोग मिटानेकी दो मुख्य पद्धतियाँ प्रचलित हैं: (१) हेलियोपैथी और (२) कोमोपैथी। हेलियोपैथी वर्षों·पुरानी पद्धति है। लेकिन उसका आधुनिक वैज्ञानिक ढंगसे विकास करनेका कार्य बर्नहार्ड और रोलियेरने इस सदीके आरम्भमें शुरू किया।

रंगीन काँचकी शीशीमें पानी भरकर उस पर सूर्यकी किरणें डाली जाती हैं। फिर उस पानीका उपयोग रोग मिटानेमें किया जाता है। इस पद्धतिको अंग्रेजीमें कोमोपैथी कहते हैं। सूर्यकी किरणोंका बारहों घंटे व्यवस्थित उपयोग करनेके लिए घूम-फिर सके ऐसा काँचका मकान तैयार किया जाता है। ऐसे मकानको सोलेरियम कहते हैं। ऐसा एक सोलेरियम कुदरती उपचारमें दिलचस्पी रखनेवाले जामनगर (सौराष्ट्र) के भूतपूर्व राजाने लाखों रुपये खर्च करके जामनगरमें बनवाया था। लेकिन आज वहाँ उसके उपयोगकी कोई व्यवस्था नहीं है।

सूर्य-स्नानसे शरीर पर होनेवाला प्रभाव

(१) सूर्य-स्नानसे रक्तमें लोहतत्त्वकी दो प्रतिशत वृद्धि होती है। दूसरी कोई औषधि इतनी वृद्धि नहीं कर सकती। लोहतत्त्वके बढ़नेसे रक्तमें रक्तकणोंकी वृद्धि होती है और शरीरमें रोगोंका सामना करनेकी शक्ति बढ़ती है। (२) किसी भी प्रकारकी सड़नको रोकनेके लिए दूसरी दवाओंकी अपेक्षा सूर्य-स्नानसे शरीरमें अधिक बलवान तत्त्व पैदा होते हैं। (३) त्वचाके नीचे रहे हुए विटामिन 'डी' की सूर्य-स्नानसे तुरन्त वृद्धि होती है। चूनेकी न्यूनता भी दूर हो जाती है। कुदरतकी ओरसे मिलनेवाली अमूल्य सूर्य-किरणोंका लाभ अधिकसे अधिक बीमार ले सकें, इसकी सही जानकारी देकर डॉक्टर उनके आशीर्वाद क्यों नहीं प्राप्त करते?



सूर्य-किरण लेनेकी विधि

रोगोंको मिटानेके लिए सूर्य-स्नानकी पद्धति

(१) सबसे श्रेष्ठ तरीका है नग्नावस्थामें सूर्य-स्नान लेना। यदि शर्म मालूम होती हो तो केवल लंगोट पहना जाय। लेकिन शरीरके ढँके हुए भागमें कोई बीमारी होगी तो इससे लाभ नहीं होगा। सूर्य-स्नानके समय शरीरका प्रत्येक अंग खुला रहना चाहिये। (२) सूर्य-स्नानके लिए छत जैसी एकांत जगह पसन्द करनी चाहिये। स्नानके लिए सूर्योदयका समय श्रेष्ठ है। सुबह सातसे साढ़े नौ तक तथा सन्ध्याके समय पाँचसे साढ़े छह तक भी सूर्य-स्नान लिया जा सकता है। लेकिन इसे मध्यम प्रकारका कहा जायगा। (३) नग्नावस्थामें सूर्य-स्नान लेते वक्त सिरको ठंडा रखनेके लिए सिर पर ठंडा टावेल रखना चाहिये। (४) आरम्भमें सुबह-शाम पन्द्रह-पन्द्रह मिनट सूर्य-स्नान लिया जाय। रोज पाँच-पाँच मिनट बढ़ाते जायँ। आठ-दस दिनोंमें शरीर एक घंटा स्नान लेने लायक हो जायगा। शरीरको जैसा अनुकूल हो वैसा कम-ज्यादा समय कर लिया जाय। (५) स्नानके समयका इस प्रकार विभाजन किया जाय कि शरीरके प्रत्येक अंगको स्नान मिले। रुग्ण भागको अधिक समय दिया जाय। पीठके बल तथा छातीके बल सीधे सोकर और बायीं करवट तथा दायीं करवट लेटकर पद्धतिपूर्वक सूर्य-स्नान लिया जाय। (६) सूर्य-स्नानके द्वारा शरीर सुधारनेके बाद प्राणायाम और

अन्य व्यायाम करनेसे हृदय और फेफड़े मजबूत बनेंगे और उत्साह तथा स्फूर्ति अनुभव होगी।

छोटे बच्चोंका पालना इस तरह रखा जाय कि सूर्योदय और सूर्यास्तके समयकी कोमल किरणें बच्चोंके शरीर पर पड़ें। नन्हे बच्चोंको हाथमें लेकर इस प्रकार सावधानीसे झुलायें कि उनके शरीर पर बाल-सूर्यका अमृत बरसे। खेलने-कूदने लायक बच्चोंको सुबह-शाम नंगे बदन खेलने दें।

शरीरके किसी भी व्याधिग्रस्त भाग पर सुबहके सूर्यकी किरणें सूक्ष्मदर्शक काँचके द्वारा रोगी सहन कर सके इतनी तीव्र बनाकर दी जायँ तो उससे रोग जल्दी मिट सकता है। बालकों, युवकों, स्त्रियों और वृद्धोंके लिए सूर्य-किरणें शरीर तथा आँखोंको नीरोग रखनेमें और उन्हें तेजस्वी तथा सुदृढ़ बनानेमें बेजोड़ और आशीर्वाद सिद्ध होंगी।

आँखोंको स्वस्थ और तेजस्वी बनानेके लिए सूर्य-स्नानकी विधि

(१) सुबह या शामके समय सूर्यके सामने आँखें बन्द करके इस प्रकार आरामसे बैठें कि किरणें पलकों पर पड़ें। (२) कुर्सी पर टेका लिये बिना सीधे बैठें। कुर्सीके हत्थों पर हाथ रखे हों तो उन्हें वहाँसे हटाकर गोदमें रखें। आँखोंको सब ओरसे किरणें मिलें इसके लिए कमरसे शरीरको घड़ीके लोलककी भाँति दायें-बायें घुमायें। (३) सूर्यसे प्रार्थना करें कि आपकी आँखोंकी कमजोरी और अन्धकार दूर करके उन्हें तेजस्वी बनाये। इस भावनाके साथ डोलते हुए बन्द आँखोंकी पलकों पर पाँच-सात मिनट किरणें लेते रहें। साथ ही यह अनुभव करें कि किरणें पलकोंको पार करके आँखोंमें पहुँच रही हैं। (४) दायें-बायें डोलते समय अनुभव करें कि जब आप दायीं ओर झुकते हैं, तब आपकी दोनों आँखें बायीं ओर खिसकती हैं और बाईं ओर झुकते हैं तब दायीं ओर खिसकती हैं। इसके पीछे दृष्टि यह है कि मेरुदंडको व्यायाम मिले और दिमागके ज्ञानतंतुओं तथा आँखोंकी शक्ति बढ़े।

विभाग तीसरा

आँखोंकी रक्षाकी कला

आँख शरीरका सर्वोत्तम अंग है। उसके प्रति लापरवाही दिखाना भयंकर अपराध है और उसकी सजा है अंधत्व।

७

चाक्षुष उपनिषद्में सूर्योपासना

अस्याश्चाक्षुषीविद्याया अहिर्बुध्न्य ऋषिः। गायत्री छन्दः। सूर्यो-देवता। चक्षुरोग-निवृत्तये जपे विनियोगः।

ॐ चक्षुः चक्षुः चक्षुस्तेजः स्थिरं भव। मां पाहि पाहि। त्वरितं चक्षुरोगान् शमय शमय। मम जातरूपं तेजो दर्शय दर्शय। यथाऽहमन्धो न स्याम् तथा कल्पय कल्पय। कल्याणं कुरु कुरु। यानि मम पूर्वजन्मोपार्जितानि चक्षुप्रतिरोधकदुष्कृतानि तानि सर्वाणि निर्मूलय निर्मूलय।

ॐ नमः चक्षुस्तेजोदात्रे दिव्य भास्कराय। ॐ नमः करुणाकराय अमृताय। ॐ नमः सूर्याय। ॐ नमो भगवते सूर्याय। अक्षिस्तेजसे नमः। खेचराय नमः। महते नमः। रजसे नमः। तमसे नमः। असतो मा सद् गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय। उष्णो भगवान् शुचिरूपः। हंसो भगवान् शुचिरप्रतिरूपः। य इमां चाक्षुष्मतीं विद्यां ब्राह्मणो नित्यमधीते, न तस्याक्षिरोगो भवति। न तस्य कुले अन्धो भवति। अष्टौ ब्राह्मणान् ग्राहयित्वा विद्यासिद्धिर्भवति।

ॐ विश्वरूपं घृ‌ ।नं जातवेदसं हिरण्मयं पुरुषं ज्योतिरूपं तपन्तं सहस्ररश्मिभिः शतधा वर्तमानं पुरः प्रजानामुदयत्येव सूर्यः। ॐ नमो भगवते आदित्याय अहोवाहिने स्वाहा।

●

इस चाक्षुषी विद्याके ऋषि हैं अहिर्बुध्न्य; गायत्री छन्द है; देवता सूर्य हैं। चक्षु-रोग-निवृत्तिके लिए इसका जप करें।

ॐ हे चक्षुके सूर्यदेव! आप चक्षुमें चक्षुके तेजके रूपमें स्थिर हों। मेरी रक्षा करें, रक्षा करें। मेरे चक्षु-रोगोंका शीघ्र शमन करें, शमन करें। मुझे अपना सुवर्ण जैसा तेज दिखायें, उसका दर्शन करायें। मैं अंधा न होऊँ ऐसा ही कृपापूर्वक उपाय करें, उपाय करें। मेरा कल्याण करें, कल्याण करें। दर्शन-शक्तिका अवरोध करनेवाले मेरे पूर्वजन्मके जितने भी दुष्कृत्य हैं उन सबको निर्मूल कर दें, निर्मूल कर दें।

ॐ नेत्रोंको तेज प्रदान करनेवाले दिव्यस्वरूप भास्करको नमस्कार है। ॐ करुणाकर अमृतस्वरूपको नमस्कार है। ॐ सूर्यको नमस्कार है। ॐ सूर्य भगवान्‌को नमस्कार है। नेत्रोंके प्रकाशको नमस्कार है। आकाश-विहारीको नमस्कार है। परमश्रेष्ठ स्वरूपको नमस्कार है। (सबमें क्रियाशक्ति उत्पन्न करनेवाले) रजोगुणस्वरूप सूर्य भगवान्‌को नमस्कार है। (अन्धकारको सर्वथा अपने अन्दर समा लेनेवाले) तमोगुणके आश्रयभूत भगवान् सूर्यको नमस्कार है। हे भगवान्! मुझे असत्‌से सत्‌की ओर ले चल, अन्धकारसे प्रकाशकी ओर ले चल, मृत्युसे अमृतकी ओर ले चल। उष्णरूप भगवान् सूर्य शुचिरूप हैं। हंसस्वरूप भगवान् सूर्य पवित्र हैं, अद्वितीय हैं। जो ब्राह्मण इस चाक्षुष्मती विद्याका नित्य पाठ करता है उसे आँखोंके रोग नहीं होते, उसके कुलमें कोई अंधा जन्म नहीं लेता। आठ ब्राह्मणोंको इस विद्या का ग्रहण करा देनेसे यह विद्या सिद्ध हो जाती है।

ॐ जो विश्वरूप हैं, जो तेजस्वी हैं, जो ज्ञानी हैं, जो हिरण्यमय पुरुष हैं, जो ज्योतिरूप हैं, जो हजारों किरणोंसे प्रकाशित हैं और सैकड़ों प्रकारसे विद्यमान हैं, उन्हें मैं प्रणाम करता हूँ। ॐ भगवान् दिननायक आदित्यको मैं यह आहुति अर्पण करता हूँ।

●

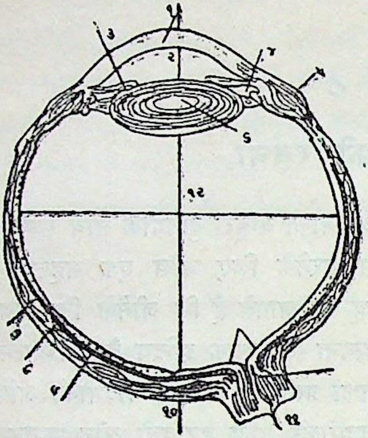
८

आँखकी रचना

मानव-शरीरमें रही हुई आत्माका बाहरी दुनियाके साथ सम्बन्ध स्थापित करके जीवनका विकास करनेके लिए आँख एक महत्त्वपूर्ण साधन है। इसके सिवा, हम यह भी जानते हैं कि जीनेके लिए तथा प्रगति करनेके लिए वह एक अत्यन्त आवश्यक इन्द्रिय है। अध्यात्म-वादी मानते हैं कि आँख आत्माका प्रतीक है। अच्छे आदमीकी आँख सुन्दर होती है और खराब आदमीकी आँख डरावनी और भयानक होती है। एक तरहसे यह कहा जा सकता है कि मनुष्यकी आँख देखकर यह निश्चित किया जा सकता है कि वह किस प्रकारका आदमी है। नेत्रविहीन जीवन विकासहीन, भारस्वरूप, पराधीन और अंधकार-मय होता है। शरीरके अन्य अंग-उपांगोंकी अपेक्षा आँख सबसे अधिक काम करती है। वह अपने कामके सिवा दूसरे अंगोंके कार्य पर देखरेख रखकर जीवनमें अमूल्य सेवा करती है। इस प्रकार हम देखते हैं कि मानव-जीवनके विकासमें आँख बहुत महत्त्वका पार्ट अदा करती है।

स्थान : चेहरेके ऊपरके हिस्सेमें और सिरकी खोपड़ीमें कपालके नीचे जो खाली जगह है, उसमें नाकके दोनों ओर आँखें सुरक्षित रूपमें रखी हुई हैं।

आकार : बचपनमें आँखका आकार गोल होता है और जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है उसका आकार लंबगोल होता जाता है। यदि इस लंबगोल होनेकी क्रियामें दोष रह जाता है तो आँखमें भी दोष रह जाता है। समीप-दृष्टि होनेका एक कारण यह भी है।





१. काँच पटल, २. अग्रिम जलकोश, ३. चक्षुपटल, ४. पृष्ठ जलकोश, ५. सिलियरी पिण्ड, ६. नेत्रकाँच, ७. श्वेत-पटल, ८. कृष्ण-पटल, ९. दृष्टि-पटल, १०. पीला दाग, ११. दृष्टि-नाड़ी, १२. काँचवत् जलकोश।

कोया : आँखका कोया मुख्यतः तीन पटल और तीन प्रकारके जलकोशोंका बना है।

पटल	जलकोश
१. श्वेत-पटल अथवा बाह्य स्तर (Sclerotic coat)— आँखकी पुतलीके आसपासका सफेद भाग	१. अग्रिम जलकोश (aqueous humour in the anterior chamber)
२. कृष्ण-पटल अथवा मध्य स्तर (choroid)–पुतलीके अन्दर की झिल्ली	२. पृष्ठ जलकोश (aqueous humour in the posterior chamber)
३. दृष्टि-पटल अथवा आकृति झेलने वाला स्तर – दर्पण (retina) –आँखका पर्दा	३. काँचवत् जलकोश (vitreous humour)

(१) आँखको बाहरसे देखते ही जो श्वेत-पटल (आँखकी पुतली के आसपासका सफेद भाग) दिखाई देता है, वह लगभग $\frac{5}{6}$ भाग जितना है। इसे श्वेत-पटल या बाह्य स्तर ((sclerotic coat) कहते हैं। यह बाह्य स्तर मजबूत, मोटा और तन्तुओंका बना अपारदर्शक होता है।

इस श्वेत-पटलमें जो $\frac{1}{6}$ भाग घड़ीके काँचकी भाँति ऊपर उठा हुआ और पारदर्शक होता है, उसे चक्षु-पटल (cornea) कहते हैं। यह चक्षु-पटल गोल होता है और इसका बाह्य रूप बाह्यगोल होता है। इसका यह बाह्य रूप हमेशा एक जैसा नहीं रहता। जवानीमें यह अधिक बाह्यगोल होता है और वृद्धावस्थामें एकदम चपटा हो जाता है। इस प्रकार श्वेत-पटलमें चक्षु-पटल ऊपरके अग्रभागमें जुड़ा हुआ होता है।

(२) श्वेत-पटलके नीचे काले रंगका एक दूसरा आवरण है। उसे कृष्ण-पटल (choroid) कहते हैं। यह आवरण काला, अन्दर से थोड़ा स्थूल और अपारदर्शक है। इसलिए उसमें से प्रकाश अन्दर नहीं जा सकता। इस आवरणमें असंख्य रक्त-वाहिनियाँ हैं, जो आँखको पोषण देनेका काम करती हैं।

इस काले रंगके कृष्ण-पटलका गोल छेदवाला भाग चक्षु-पटल और अग्रिम जलकोशके नीचे होता है। इसे (आँखकी) पुतली (iris) कहते हैं। इस पुतलीका गोल परदा लम्बा-चौड़ा हो सकनेके कारण पुतली छोटी-बड़ी होती है और उसके अनुपातमें आँखमें कम-ज्यादा किरणें जा सकती हैं। यह आवरण अपने-आपमें काला नहीं है, परन्तु इस आवरणके पीछे काले पदार्थका लेप होनेसे वह काला दिखाई देता है। इसीलिए पुतली हमें काली दिखाई देती है। जिन्होंने विदेशी लोगोंकी आँखें देखी होंगी, उन्हें उनकी पुतली न केवल काले रंगकी बल्कि विविध रंगोंकी दिखाई दी होगी। हमारी पुतली काली होती है। अंग्रेजोंकी पुतली भूरे अथवा आसमानी रंगकी और कुछ

लोगोंकी नीली होती है। बिल्लीकी पुतली पीले रंगकी होती है। कृष्ण-पटल (choroid) के पीछे काले, भूरे, आसमानी या नीले और पीले पदार्थका आवरण होनेसे पुतलीका रंग वैसा ही दिखाई देता है। पुतलीके विविध रंग होनेका एक कारण जलवायु भी हो सकता है। जैसे, हमारे सख्त गरमीवाले देशमें कठोर धूप सहन करनी पड़ती है, इसलिए प्रकृतिने पुतली काली बनाई है। यूरोप और खास करके ब्रिटेन जैसे शीत देशोंमें अधिक गरमी और प्रकाश सहन नहीं करना पड़ता, इसलिए प्रकृतिने वहाँके लोगोंकी पुतली भूरे, आसमानी या नीले रंगकी बनाई है।

(३) कृष्ण-पटलके नीचे एक तीसरा आवरण होता है, उसे दृष्टि-पटल (retina) कहते हैं। यदि यह आवरण न हो तो आँख देख नहीं सकती। और यह आवरण पूर्णतया नीरोग नहीं हो तो उतने परिमाणमें आँखसे देखनेकी क्रिया ठीक नहीं हो सकती। दृष्टि-पटलके ऊपरकी ओर कृष्ण-पटलके काले पदार्थका लेप है और उसके नीचे काँचवत् जलकोश (vitreous humour) है। दृष्टि-पटलके पीछेके भागमें थोड़ा स्थूल, लाल रंगका, नरम और अर्ध-पारदर्शक आवरण होता है। यह दृष्टि-पटल देखनेकी क्रियाके लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण ज्ञानतंतु (दृष्टि-नाड़ी — optic nerve) से दिमागके साथ जुड़ा हुआ है।

इस दृष्टि-पटलके मध्यमें थोड़ा ऊपर पीले रंगका गोल बिन्दु है। उसे पीला बिन्दु — yellow spot अथवा maculae luteus कहते हैं। यह पीला बिन्दु दृष्टि-पटलका अनिवार्य अंग है। इसका महत्त्व इसलिए है कि दृष्टि-पटल द्वारा ग्रहण की गई आकृतिकी स्पष्टताका आधार इस पीले बिन्दुकी शक्ति पर निर्भर होता है। यह बिन्दु जितना अधिक शक्तिशाली होगा आकृति उतनी ही अधिक स्पष्ट दिखाई देगी। यह बिन्दु न हो या निर्बल हो, तो देखनेकी

क्रिया कमजोर हो जाती है। इस बिन्दुके निष्क्रिय बन जाने पर दीखनेमें आँख अच्छी होते हुए भी दृष्टि-पटल काम नहीं करता और मनुष्य अंधा बन जाता है।

आँखके कोयेकी रचना मुख्यतः तीन पटल और तीन जलकोशोंसे हुई है। ये सब पटल एक-दूसरे पर आधार रखकर ही कार्य करते हैं। कोयेमें बाहरसे आकृतिको झेलकर दृष्टि-पटल पर भेजनेवाला पारदर्शक और दोनों ओरसे बाह्यगोल नेत्रकाँच (crystalline lens) है। सबसे आगे अग्रिम जलकोश है, उसके पीछे पृष्ठ जलकोश और उसके पीछे नेत्रकाँच और सबके बादमें काँचवत् जलकोश है।

आँखके आगेके भागको दो खंडोंमें विभाजित किया जा सकता है। चक्षु-पटल (cornea) के पीछे और दृष्टि-पटल (retina) के आगे एक भाग तथा दृष्टि-पटलके पीछे और नेत्रकाँचके आगे दूसरा भाग है। पहले भागमें अग्रिम जलकोश है। दूसरे भागमें पृष्ठ जलकोश है। नेत्रकाँच दृष्टि-पटलके पीछे और काँचवत् जलकोशके आगे है। यह नेत्रकाँच एक स्थितिस्थापक और पारदर्शक आवरणमें लिपटा हुआ है।

काँचवत् जलकोश : यह संचय नेत्रकाँचके पीछे और दृष्टि-पटलके आगे जो समस्त पोला भाग है उसमें समाया हुआ रहता है। इस संचयके आगे एक गड्ढा होता है, उसमें नेत्रकाँचके पीछेका बाह्य गोल आकार बैठता है। यह जलसंचय सम्पूर्ण रूपसे पारदर्शक है और अंडेकी सफेदी जैसा गाढ़ा और नरम होता है। इस जलकोशका मुख्य उपयोग आँखकी गोलाईकी रक्षा करना मालूम होता है।

९

आँख और मनका सम्बन्ध

Eye is a window for the soul to see. —आत्माको देखनेके लिए आँख एक झरोखा है।

मानव-शरीरमें पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं। उनमें आँख सबसे अधिक काम करनेवाली और सबसे महत्त्वकी इन्द्रिय है। जन्म लेते ही दुनियाके साथ हमारा परिचय आँखके द्वारा ही होता है। आँखकी ज्योति चली जाने पर दुनियाके साथ हमारा सम्बन्ध खत्म हो जाता है और जीवन नीरस बन जाता है।

आँख ठीक कैमेरा जैसी है। देखनेकी क्रियाके बारेमें हम लोगोंमें कुछ गलतफहमी है। आँखकी पुतली देखनेका काम करती है, यह मान्यता ठीक नहीं है। देखनेकी क्रियाके दो भाग हैं। पहला भाग है—छाप ग्रहण करनेकी क्रिया। दूसरा भाग है—छापके स्वरूपका निर्णय करनेकी क्रिया। आँखकी पुतलीका कार्य है—प्रकाशकी किरणोंको एकत्र करके प्रकाशमें आई हुई किसी भी चीजकी छापको परदे पर फेंकना। किन्तु छाप ग्रहण करनेसे या उसे परदे पर पहुँचानेसे ही देखनेकी क्रिया पूरी नहीं हो जाती। इस क्रियामें शेष रहा सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण कार्य है—छापको भलीभाँति पहचानकर उसका विस्तृत ज्ञान प्राप्त करना। यह कार्य मन करता है। इससे यह सिद्ध होता है कि आँख नहीं बल्कि मन देखता है। 'It is the mind that sees, not eyes'—इस सत्यको अब वैज्ञानिक स्वीकार करने लगे हैं।

भारतीय दर्शनने तो हजारों वर्ष पूर्व इस सत्यका निरूपण किया है। ज्ञानेन्द्रियोंका कार्य है केवल वस्तु अथवा विषयके साथ सम्बन्ध स्थापित कर देना। उसे पहचानने और उसके विषयमें ज्ञान देनेका कार्य तो समस्त ज्ञानेन्द्रियोंका राजा मन ही करता है। इस प्रकार मन आँखसे देखता है, कानसे सुनता है, नाकसे सूँघता है, जीभसे स्वाद लेता है और त्वचासे स्पर्श करके शीतल-गरम और कोमलता-कठोरताका अनुभव करता है। जब आप नाकसे इत्र सूंघते हैं, तब नाक तो केवल सुगंध लेनेका साधन भर है। इत्र कौनसा है, इसका निर्णय करनेकी शक्ति नाकमें नहीं है। मन ही उस सुगंधकी परीक्षा करता है और यह निर्णय करता है कि वह इत्र हिना है, गुलाब है या रजनीगंधा।

इसे अधिक अच्छी तरहसे समझनेके लिए एक और उदाहरण लें। एक भाई मुझसे मिलने आये। उन्हें देखते ही मुझे लगा कि वे परिचित हैं। हम अवश्य पहले कहीं मिले हैं। किन्तु कुछ स्पष्ट खयाल नहीं आ रहा था। मैं आगन्तुकको देख रहा था, फिर भी उन्हें पहचाननेका कार्य मनकी मदद लेनेके बावजूद नहीं कर पा रहा था। इसलिए मैंने अपने मनकी तमाम शक्तियाँ इस कार्यमें लगा दीं। अपनी स्मरण-शक्तिको सतेज किया। कल्पना-शक्तिकी सहायता ली। थोड़े प्रयत्नके बाद ही मुझे साफ-साफ पता चल गया कि हम मद्रासमें एक अधिवेशनमें मिले थे और इनका नाम मोतीचन्द है। इससे यह सिद्ध हुआ कि आँखोंसे देखते हुए भी यदि मैं अपनी स्मरण-शक्ति और मनकी गुप्त शक्तियोंकी सहायता न लेता, तो मैं उस भाईको पहचाननेमें और उनका नाम बतानेमें निष्फल रहा होता। मनकी शक्तियोंके सहयोगके बिना देखनेकी क्रिया अपूर्ण रहती है। स्मरण-शक्ति और कल्पना-शक्ति, ये दो दृष्टिकी खास सहायक शक्तियाँ हैं।

मन जब किसी और बातमें तल्लीन होता है, तब इन्द्रियों द्वारा पेश की गई छापको वह ग्रहण नहीं कर पाता और न उसके

बारेमें ज्ञान ही दे पाता। अतः इन्द्रियोंकी क्रिया अपूर्ण रहती है। इसके कुछ दिलचस्प उदाहरण लें। एक भाईका अपनी पत्नीके साथ मनमुटाव हुआ। ऑफिस जानेका वक्त हुआ। वे भोजन करने बैठे। स्कूलका समय हो जानेसे बालक भी पिताके साथ ही भोजनके लिए बैठा। खानेके बाद बालकने पितासे कहा, 'पिताजी, आज कढ़ीमें मिर्च कुछ अधिक थी।' उत्तरमें पिताने कहा, 'मेरा ध्यान नहीं रहा। मैं दूसरे विचारमें लीन था। इसलिए कढ़ीके स्वादका मुझे पता नहीं चला।'

मैं खिड़कीके निकट बैठकर बालकोंको क्रिकेट खेलते देख रहा था। कुछ समय बाद मैं दूसरे विचारमें खो गया। आँखें तो बालकों की ओर ही देख रही थीं, फिर भी मन कहीं और चले जानेके कारण मेरे पड़ोसमें रहनेवाले एक लड़केने छह रन बना लिये, इस बातका मुझे पता ही न चला। खेल समाप्त होनेके बाद लड़के मेरे पास आये और कहने लगे, 'जयंतने कैसा छक्का मारा?' मैंने कहा, 'मैं दूसरे विचारमें था, इसलिए मैं जयंतका छक्का देख नहीं सका।' ऐसे अनेक आश्चर्यजनक और मनोरंजक उदाहरण नित्यप्रति जीवनमें देखनेको मिलते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि ज्ञानेन्द्रियोंके कार्यमें मनका सहयोग कितना अनिवार्य है।

हमारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ मनके सहयोगके बिना अपना कार्य नहीं कर पातीं। जिस प्रकार ज्ञानेन्द्रियोंके कार्यमें मनके सहयोगकी जरूरत होती है, उसी प्रकार शरीरके अन्य छोटे-बड़े अंग एक-दूसरेके साथ ऐसे निकट सम्बन्धसे जुड़े हुए हैं कि बिना एक-दूसरेके सम्पूर्ण सहयोगके कोई भी अंग अकेला अपना कार्य सफलतापूर्वक नहीं कर सकता। इसी प्रकार कोई भी अंग दूसरे अंग पर पड़े हुए अच्छे-बुरे असरसे प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। ज्ञानेन्द्रियोंकी भाँति दूसरे अंग भी मनके सहयोगसे ही अपना-अपना कार्य अच्छी तरह कर पाते हैं।

जीवनके विकासके लिए ज्ञानेन्द्रियाँ अत्यन्त जरूरी हैं। इनमें भी सबसे अधिक उपयोगी, सबसे अधिक काम करनेवाली और विकास में सबसे अधिक महत्त्वका हिस्सा देनेवाली आँख है। दुनियामें जीवन का प्रारम्भ और विकास आँखसे ही शुरू होता है। गलत अस्वास्थ्य-कर रहन-सहन और असावधानीके कारण उम्र बढ़ जाने पर जब आँख अपना काम बराबर नहीं कर पाती, तब मनुष्यकी प्रगति रुक जाती है और जीवन जीने लायक नहीं रह जाता। आँखकी रचना अत्यन्त नाजुक ज्ञानतंतुओंसे हुई है। कुदरतने उसे शरीरमें ऐसी सुरक्षित जगह पर रखा है कि आसानीसे उसे कोई हानि न पहुँच पाये और वह अपना कार्य अच्छी तरह कर सके।

प्रत्येक ज्ञानेन्द्रियकी भाँति आँखका भी मनके साथ अत्यन्त निकटका सम्बन्ध है। मनकी स्वस्थता पर आँखकी स्वस्थताका आधार है। इसी प्रकार मनकी स्वस्थता पर सम्पूर्ण शरीरकी स्वस्थताका आधार है। अतः शारीरिक अस्वस्थता आँखकी कमजोरीके लिए जितनी कारणभूत होती है उससे कहीं अधिक मनकी अस्वस्थता होती है।

आँखका सबसे अधिक निकटका सम्बन्ध मस्तिष्कके ज्ञानतंतुओंके साथ है। दिमागकी थकानका असर आँखों पर पड़ता है और आँखोंकी थकानका असर दिमाग पर। सिरमें दर्द होने पर आँखें ठीकसे देख नहीं पातीं और आँखोंसे ठीक दिखाई न देने पर सिरमें दर्द होता है।

'आँख नहीं देखती, मन देखता है।' देखनेकी क्रियामें मनकी दो गुप्त शक्तियाँ —— स्मरणशक्ति तथा कल्पना-शक्ति अत्यन्त महत्त्वका काम करती हैं। जब आँख कमजोर पड़ जाय तब स्मरण-शक्ति और कल्पनाकी सहायतासे कमजोर दृष्टिको तेजस्वी बनाया जा सकता है।

जैसे दुर्बल मन आँख पर खराब असर करता है, वैसे ही शक्तिहीन एवं रोगोंका घर बना हुआ शरीर भी आँखको कमजोर बनाता है। मन्द दृष्टिको सुधारनेमें इससे कठिनाई होती है। शरीरका

नवनीत वीर्य है। आयुर्वेदमें कहा गया है कि सब रोगोंकी जड़में शुक्रदोष है। शुक्रके नाशसे आँखोंकी रोशनी कम हो जाती है। शुद्ध विचार, संयमपूर्ण और सुव्यवस्थित नियमित जीवन आँख और आरोग्य दोनोंको ठीक रखने और सुधारनेमें खूब सहायक होता है। संयमसे मनोबल बढ़ता है और दृढ़ मनोबलवालेका शरीर तथा आँखें दोनों तेजस्वी रहते हैं।

शास्त्र कहते हैं कि मानव-जीवन ईश्वरका साक्षात्कार करने और ईश्वर-परायण जीवन जीनेके लिए है। ईश्वर-परायण जीवन जीनेके लिए शरीर और उसके समस्त अंग-प्रत्यंगोंको आरोग्य तथा नेत्र-रक्षाकी शिक्षा द्वारा स्वस्थ रखनेकी कला हस्तगत करना·जीवन जीनेकी कला का बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है।

१०

आँखकी दो सहायक शक्तियाँ : कल्पना और स्मरण

दृष्टि-पटल (retina) पर प्रकाश द्वारा पड़ी हुई छापकी पहचान ही देखनेकी क्रियाका मुख्य आधार है। जो कुछ हम देखते हैं वह छाप नहीं, किन्तु उस छापकी मन द्वारा दी गई पहचान होती है। अतः देखनेका असली कार्य तो मन ही करता है। देखनेकी क्रियामें आँखका काम है केवल छाप लेना, इससे अधिक कुछ नहीं। इस छापको पहचाननेके कार्यको कल्पना कहते हैं। जैसे—

(१) दृष्टिपत्रक लें और उसे इतनी दूर रखें जहाँसे वह अच्छी तरह पढ़ा जा सके। बड़े O के बीचकी सफेदीकी तुलना पृष्ठभूमिकी सफेदीसे करें। निश्चय करें कि O के बीचकी सफेदी पृष्ठभूमिकी सफेदीसे अधिक सफेद लगती है।

(२) अब O के काले आकार पर नजर डालें। उस आकारको ढाँक दें और बीचकी सफेद जगहको देखें। अब वह पहलेकी भाँति पृष्ठभूमिके सफेद भागसे अधिक सफेद दिखाई नहीं देगा, बल्कि एक जैसा ही सफेद दिखेगा। लेकिन जब O के काले आकारको फिरसे खुला कर देंगे, तो बीचका सफेद भाग अधिक सफेद लगेगा। किन्तु वस्तुस्थिति ऐसी नहीं है। आप उस भागको अधिक सफेद नहीं देखते, मगर यह आपके मनकी कल्पना ही है।

(३) चन्द्र क्षितिजकी अपेक्षा मध्य आकाशमें छोटा मालूम होता है।

(४) दृष्टिपत्रकके बड़े अक्षरका कोई एक भाग देखते हैं तो वह शेष भागकी अपेक्षा (वस्तुतः नहीं है तब भी) अधिक काला दिखाई देता है।

इस प्रकार हमारी दृष्टिका आधार कल्पना अथवा दृष्टि-पटल पर पड़ी आकृतियोंकी मन द्वारा की गई पहचान पर है। दृष्टिपत्रकके बड़े अक्षरोंके बीचकी सफेद जगह नीरोग आँखवालेको दृष्टिपत्रककी शेष सफेद जगहकी अपेक्षा अधिक सफद मालूम होती है। रोगी आँख-वालेको अक्षरके बीचकी सफेद जगह पृष्ठभूमिकी अपेक्षा कम सफेद अथवा एक जैसी मालूम होती है। जब दृष्टि कमजोर हो जाती है तब केवल आँखमें ही दोष नहीं आता, लेकिन कल्पना भी दोषवाली वन जाती है। संक्षेपमें कहें तो जब आँख ही एकाग्र नहीं हो सकती तब मन तो कहाँसे एकाग्र होगा?

समीप-दृष्टिवाले अनेक मनुष्य बारीक अक्षरोंको भलीभाँति पढ़ सकते हैं। वे नजदीकसे अक्षरोंकी कालिमा और पृष्ठभूमिकी सफेदीको दृष्टिपत्रकके १५-२० फुटकी दूरीसे पढ़ जाने लायक बड़े अक्षरोंकी कालिमाकी अपेक्षा अधिक स्पष्ट देख सकते हैं। बारी-बारीसे बारीक अक्षरों और दृष्टिपत्रकको पढ़नेसे तथा छोटे-बड़े अक्षरोंके बीचकी सफेदी और अक्षरोंकी कालिमाकी तुलनासे बहुत लाभ होता है।

दूर-दृष्टिवालेको दो पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगहकी अधिक सफेद चीजसे तुलना करनेसे लाभ होता है। कुछ लोग पंक्तियोंके बीच की सफेद जगहकी बरफसे तुलना करते हैं। बारी-बारीसे एक-दो मिनट या इससे कुछ अधिक समय तक आँख बन्द करके सफेद बरफ, सफेदा, मैदा या सूर्यसे प्रकाशित आकाशमें दौड़ते सफेद बादलोंका स्मरण करें और फिर आँख खोलकर पढ़नेका प्रयत्न न करके केवल पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगह देखें। इससे बहुत लाभ होता है।

छपी हुई पंक्तियोंके बीचकी सफेद पंक्तिकी कल्पना आँखकी अनेक बीमारियोंको आराम पहुँचानेमें सहायक सिद्ध हुई है। छपी हुई पंक्तियोंके बीचकी सफेद पंक्तिको शेष सफेद भूमिकाकी अपेक्षा अधिक सफेद देखनेसे या कल्पना करनेसे दूर-दृष्टिवालेको लाभ होता है।

छपी पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगह देखनेसे, उसका स्मरण करने से या उसकी कल्पना करनेसे शरीरमें, ज्ञानतंतुओंमें और मनमें आनन्द

और आराम देनेवाला भाव पैदा होता है। आँखमें सूजन आने पर बारीक सफेद पंक्तिकी कल्पना सम्पूर्णतः की जा सके, तो बारीकसे बारीक अक्षर पढ़े जा सकते हैं और मोतियाबिन्द कम होने लगता है। आँखकी पुतली, आँखके परदों और आँखके ज्ञानतंतुओंके रोगीको भी बारीक सफेद पंक्तिके स्मरण या कल्पनासे लाभ होता है।

एक ही प्रकारके दो दृष्टिपत्रक लें। एकको इतना दूर रखें कि अक्षर स्पष्ट दिखाई न दें और दूसरेको इतना निकट रखें कि अक्षर स्पष्ट दिखाई दें। दूरके दृष्टिपत्रकका पहला अक्षर देखें और फिर निकटके दृष्टिपत्रकका वही अक्षर देखें। आँख बन्द करके उस अक्षरको याद करें और अँगुलीसे आकाशमें उस अक्षरको लिखें। आँख खोलकर आकाशमें अक्षर लिखनेका कार्य चालू रखें और दूरके दृष्टिपत्रकमें उसी अक्षरको देखें। दो-चार बार ऐसा करनेसे दूरका अक्षर स्पष्ट दिखाई देगा। फिरसे आँख बन्द करके कल्पना करें कि दूरके पत्रकके निकट आप अँगुलीसे वह अक्षर लिख रहे हैं। थोड़ा प्रयत्न करनेसे दूरका अक्षर भी पासके अक्षर जैसा ही स्पष्ट दिखाई देगा।

इस प्रकार अभ्यास करनेसे कल्पना-शक्ति और स्मरण-शक्तिका विकास होगा। धीरे-धीरे अन्तर बढ़ाते जायें और कल्पनाको तदनुरूप बनाते जायें। इस प्रकारके अभ्याससे दूर और समीपकी दृष्टि सुधारनेमें मदद मिलती है। इतना ही नहीं, आँखके अनेक रोगोंमें भी फायदा होता है।

मन अपनी देखी हुई असंख्य वस्तुओंको सदा याद रखता है। हम खुली या बन्द आँखोंसे, जान या अनजानमें, वस्तुओंको याद करते हैं। अक्षर या दूसरी वस्तुओंका स्मरण सर्वथा स्पष्ट हो, तो उसे हम सम्पूर्ण स्मरण कहते हैं और यथेष्ट स्मरण न होने पर उसे अपूर्ण स्मरण कहते हैं।

किसी भी रंगकी सम्पूर्ण स्मृति हो तो मन सम्पूर्ण शान्तिका अनुभव करता है और आँख खोलने पर दृष्टि सम्पूर्ण निर्मल होती

है। आँखें बन्द करके उन्हें हथेलीसे ढँकने पर हमें सम्पूर्ण काला अन्धकार दिखाई देता है। काले रंगकी स्मृति विश्रान्तिका वास्तविक परिचय देती है। यदि काले रंगकी स्मृति सम्पूर्ण होती है, तो सम्पूर्ण विश्रान्ति प्राप्त होती है। यदि स्मृतिमें अपूर्णता होगी, तो कदाचित् कुछ विश्रान्ति मिल सकती है या बिलकुल ही नहीं मिल सकती।

काले रंगका स्मरण करना अत्यन्त सरल है, किन्तु कुछ रोगियों को वह कठिन मालूम होता है। वे सफेद या अन्य रंगोंकी वस्तुओंको याद करना पसन्द करते हैं। कुछ रोगी सुखद संस्मरणोंको याद करना पसन्द करते हैं। अरुचिकर वस्तुओंकी अपेक्षा रुचिकर वस्तुओंकी याद सरल होती है। रोगियोंको ऐसी ही मनपसन्द चीजोंका स्मरण करना चाहिये। कोई पीले पतंगेका स्मरण करके, तो कोई हरी घासके गलीचेका स्मरण करके रोगमुक्त हो जाता है। कुछ रोगी काले रंगका स्मरण करनेमें कठिनाई अनुभव करते हैं, लेकिन अपनी अँगूठीके हीरेमें से निकलनेवाली पचरंगी किरणोंका स्मरण करके रोगसे छुटकारा पा जाते हैं। रोगी जिस चीजका सरलतासे स्मरण कर सके उसीका स्मरण करना श्रेष्ठ है; क्योंकि सरलतासे न होनेवाला स्मरण कभी सम्पूर्ण नहीं होता। परिणामस्वरूप आरामके बदले थकानका अनुभव होता है।

सम्पूर्ण स्मरण-शक्तिकी कसौटी

(१) स्मरण-शक्ति सम्पूर्ण हो, तो काले बिन्दु या किसी भी वस्तुका स्मरण क्षण भरमें हो आता है। अधिक समय लगे या प्रयत्न करना पड़े, तो उसे अपूर्ण स्मरण समझें।

(२) सम्पूर्ण स्मरण-शक्तिवालेको एक क्षणमें ही स्मरण हो आता है और वह सतत बना रहता है।

(३) सम्पूर्ण स्मरण-शक्तिवालेको सम्पूर्ण स्मरणके बाद क्षण भरमें ही सम्पूर्ण दृष्टि प्राप्त हो जाती है। यदि दृष्टि सम्पूर्ण होनेमें देर लगे, तो समझना चाहिये कि स्मरण अपूर्ण है।

११

आँख और आहार

पश्चिमके देशोंमें आहारके पोषक तत्त्वोंके बारेमें बहुत संशोधन हुआ है। आहारमें कौनसा पोषक तत्त्व कितने परिमाणमें और कितनी 'केलरी'वाला होना चाहिये, यह निश्चित कर दिया गया है। पश्चिमके समाजमें अधिकांश मनुष्य होटलमें ही भोजन करते हैं। इसलिए होटलों में तख्तियों पर लिखा रहता है कि आहारकी कौनसी चीजमें कितनी 'केलरी' है। होटलमें जानेवाला आदमी अपने पोषणके लिए आवश्यक चीजें आसानीसे पसन्द कर सकता है। भारतमें इससे ठीक उलटी स्थिति है। यहाँ आहारकी चीजें पोषणकी दृष्टिसे नहीं, बल्कि स्वादकी दृष्टिसे तैयार की जाती हैं और लोग भी स्वादके लिए ही खाते हैं। पूर्व और पश्चिमकी आहार-दृष्टि परस्पर पूरक बने और उसका समन्वय किया जाय, तो सोनेमें सुगंध जैसी बात हो तथा पोषण, स्वाद और सुगन्धकी दृष्टिसे समतोल आन्तर-राष्ट्रीय आहारका जन्म हो।

शरीरके स्वास्थ्यके लिए स्वच्छ हवा, पानी और योग्य व्यायाम की जितनी जरूरत है, उतनी ही जरूरत शुद्ध, सादे, पौष्टिक आहारकी तथा संयमी और नियमित जीवनकी भी है। अब हम आहारके विषयमें आयुर्वेद तथा नये जमानेकी एलोपैथीकी दृष्टिसे विचार करेंगे। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि भोजन ठीक तरहसे चबाया जाता है या नहीं? ठीकसे चबाकर खानेसे ही शरीरमें वह पच सकता है और उसके पोषक तत्त्व शरीरको शक्ति दे सकते हैं। यदि आँतें

और मूत्राशय ठीक तरहसे काम नहीं करते होंगे, तो चाहे जितना पौष्टिक आहार भी शरीरको पोषण नहीं दे सकेगा। यदि ठीक तरहसे आहारका पाचन नहीं होगा, तो कुदरती हाजतें अनियमित हो जायेंगी और आहारका रक्त नहीं बनेगा। इतना ही नहीं, बल्कि मल-मूत्रकी रुकावटसे शरीरमें विष उत्पन्न होगा और उसके कारण अनेक रोग पैदा होंगे।

आयुर्वेदकी दृष्टिसे: हमारे शरीरकी रचना सप्त धातुओं तथा वात, पित्त और कफ — इन तीन प्रकारके रसोंसे हुई है। जब तक इन तीन रसोंका अनुपात समतोल रहता है, तब तक शरीर स्वस्थ रहता है। जब किसी एक रसका प्राधान्य हो जाता है तब रोगकी उत्पत्ति होती है। आयुर्वेदकी उपचार-पद्धतिमें मुख्य बात है इस प्रकार बढ़े हुए रसको कम करके तीनों रसोंको समतोल कर देना। अर्थात् त्रिधातुकी विषमता दूर करके उसे फिरसे संतुलित कर देना। वात, पित्त और कफ शरीरको पोषण देनेवाले तथा रसक्रियाको नियंत्रित रखनेवाले तत्त्व हैं। शरीरके पोषण एवं स्वास्थ्यकी रक्षाके लिए इन तीनों तत्त्वोंका संतुलन रखना आवश्यक है।

एलोपैथी पद्धति और आयुर्वेद पद्धतिकी तुलना करते हुए वातको केवल वायु (wind) समझनेकी भूल नहीं करनी चाहिये। वात तो मस्तिष्कके व्यवहारका संचालन करनेवाली शक्ति है। अंग्रेजीमें जिसे nervous system कहते हैं उसका संचालन वात करता है। पित्त केवल bile नहीं, किन्तु एक प्रकारकी अग्नि है, जिसे अंग्रेजीमें sympathetic system कहते हैं। यह अग्नि सारे शरीरमें व्याप्त है। पाचन-क्रिया जठर और आँतोंमें ही होती है, यह मानना गलत है। सच तो यह है कि जठर और आँतें रसको अमुक दशा तक ही पहुँचाती हैं। वहाँसे यह रस जब आगे बढ़ता है तब उसे रक्तमें बदलनेके लिए पित्तरूपी अग्निकी आवश्यकता पड़ती है। इसी प्रकार उसे रक्तसे आगेके तत्त्वोंमें बदल कर ठेठ ओजस् तक रूपान्तर करनेका काम अग्निदेवके रूपमें

पित्त ही करता है। कफ केवल मुँहसे निकलनेवाला बलगम नहीं है, अपितु सारे शरीरका पोषण करनेवाला रस-व्यापार है, जिसे अंग्रेजीमें parasympathetic system कहते हैं। कफ शरीरमें चन्द्र जैसा काम करता है। पित्त ग्रहण (absorb) करता है और सूर्यकी भाँति गरमी देता है। वात वायुकी तरह गति प्रदान करता है।

आयुर्वेदमें इस बात पर जोर दिया गया है कि तीन रसोंका संतुलन बनाये रखनेके लिए आहारकी योजना ऋतुके अनुसार होनी चाहिये। केवल आयुर्वेद ही एक ऐसी पद्धति है, जो शरीरको ईश्वरका साक्षात्कार करनेका साधन मानती है तथा उसकी रक्षा और आरोग्यके लिए नियमोंका विधान करती है।

एलोपैथीकी दृष्टिसे : अब हम आधुनिक विज्ञानके संशोधनोंके अनुसार आँखके लिए जो आहार उपयोगी है उसके विषयमें विचार करें। आँखके लिए उपयोगी जीवनतत्त्व तो विटामिन 'ए', 'बी' और 'डी' हैं। हमारे आहारमें ये तीन विटामिन आवश्यक हैं।

सामान्यतः हमारे शाकाहारी आहारमें कार्बोहाइड्रेटका अनुपात अधिक होता है और अल्कलाइन क्षारों तथा विटामिनोंका अनुपात कम होता है। कार्बोहाइड्रेटकी अधिकतासे शरीरमें तेजाब बढ़ जाता है, इस कारण शरीरको उचित पोषण मिलनेके बजाय वह कमजोर हो जाता है।

अब हम अपने आरोग्यके लिए अनिवार्य और सम्पूर्ण आहारका वर्गीकरण करेंगे।

प्रोटीन : (१) प्राणिज पदार्थोंमें तीन पावसे एक सेर तक दूध और आध पाव दहीकी छाछ। (२) वनस्पतिमें अधिकसे अधिक एक छटाक अंकुरित अनाज।

शरीरको इससे अधिक प्रोटीनकी जरूरत नहीं है। यदि इससे अधिक प्रोटीन शरीरमें जाता है, तो उसे बाहर निकालनेमें मूत्राशयको अधिक श्रम करना पड़ता है।

कार्बोहाइड्रेट : इसका परिमाण है ७ से ८ औंस। (शरीरश्रम करनेवालोंके लिए ११ से १२ औंस) गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा, आलू आदि लेनेसे यथेष्ट परिमाणमें कार्बोहाइड्रेट मिल जाता है। इसका अनुपात बढ़ जाने पर सरदी, खाँसी आदि हो जाती है। शरीरकी आवश्यकतासे अधिक चीनी खानेकी आदत हमने डाल रखी है। परिणामस्वरूप इस अधिक चीनीको शरीरसे बाहर निकालनेके लिए प्राणवायुको अधिक काम करना पड़ता है। शरीरके लिए अन्य दृष्टियोंसे अधिक उपयोगी प्राणवायुके इस प्रकार खर्च हो जाने पर उसकी कमी पैदा होती है। चीनी खानेसे बननेवाले तेजाबके शमनके लिए जिन विटामिनों तथा अल्कलाइन क्षारोंकी जरूरत होती है, उन्हें हम नहीं लेते। सच बात तो यह है कि शरीरको जितनी चीनीकी आवश्यकता होती है, उतनी हमें अन्य चीजोंसे मिल जाती है। अतः अलगसे चीनी लेनेकी जरूरत ही नहीं रहती। चीनीकी अपेक्षा गुड़, सूखे मेवे, ताजे फल और शहद अधिक उपयोगी हैं।

चरबी : वयस्क व्यक्तिके लिए एक औंस घी और डेढ़ औंस तेल पर्याप्त है। इससे अधिक लेनेसे पाचन-तंत्रको नुकसान पहुँचता है। वनस्पति घी की अपेक्षा तिलका तेल अधिक पाचक है। तली हुई चीजें खानेसे शरीरको आवश्यक चरबी नहीं मिलती, यह याद रखना चाहिये।

विटामिन 'ए' : दूध, मक्खन, घी, कॉडलिवर ऑइल तथा साग-सब्जीमें टमाटर, गाजर, आलू, शकरकन्द, कुँदरू, करेला, ग्वारफली, सूरन, पातगोभी, मेथी, पालक, चौलाई, धनिया, जीरा, इमली, राई, मीठे नीमके पत्ते आदिसे मिल जाता है।

फलोंमें आम, पपीता, कटहल, तरबूज, कच्चा सिंघाड़ा, काजू, छुहारा आदिसे तथा अनाजमें गेहूँ, चना, बाजरा, ज्वार, सोयाबीन, अरहर, मूंग, उड़द, मसूर और चावल आदिसे कम-अधिक प्रमाणमें मिल जाता है।

जब विटामिन 'ए' की शरीरम कमी हो जाती है, तब त्वचा रूखी हो जाती है, शरीरका विकास रुक जाता है और उसका सबसे अधिक खराब असर आँखों पर पड़ता है। मंद प्रकाशमें कम दिखाई पड़ता है। इस जीवन-तत्त्वकी कमी अधिक समय तक जारी रहे तो आँखें खुश्क होने लगती हैं, पलकें हाथ लगाते ही दर्द हो, ऐसी नाजुक हो जाती हैं और आँखें फूल जाती हैं। इस कमीकी पूर्ति होते ही आँखोंकी सारी पीड़ा दूर हो जाती है।

विटामिन 'ए' दृष्टिको तेजस्वी रखनेके लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। यह समीप या दूर दृष्टिके दोषको भले दूर न करे, किन्तु अंधापन मिटानेमें और दृष्टिको सतेज करनेमें बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। आँख, नाक, मुँह, गले और मूत्राशयके रोगोंका सामना करनेकी शक्ति इसी तत्त्वसे प्राप्त होती है। त्वचाको मुलायम रखने और दाँतोंके लिए भी यह तत्त्व अत्यन्त आवश्यक है।

यह तत्त्व पशु वनस्पतिके पत्तोंसे प्राप्त करते हैं। हरे पत्तोंमें यह केरोटिनके रूपमें होता है। जब यह पेटमें जाता है, तब विटामिन 'ए' के रूपमें बदल जाता है।

विटामिन 'बी': अंडा, दूध, मछली आदिसे और अनाजमें गेहूँ, चावल, बाजरा, ज्वार, जौ, सोयाबीन, अरहर, चना, उड़द, मूँग आदिसे तथा साग-सब्जीमें गाजर, मूली, सफेद बीटरूट, आलू, कद्दू, करेला, फूलगोभी, ककड़ी, कटहल, कच्चे केले, तुरई, प्याज, कच्चे सिंघाड़े, भिंडी, टमाटर आदिसे और फलोंमें बादाम, अखरोट, मूँगफली, छुहारा, संतरा, सेब, केला और किशमिश आदिसे मिलता है।

पहले विश्वयुद्धके वक्त अमरीकी सरकारने प्रजाकी जीवन-शक्ति बढ़ाने और उसका आहार अधिक पौष्टिक बनानेके लिए विज्ञानका सदुपयोग किया था। उस समय विटामिन 'बी' को, जो थियामिनके नामसे प्रसिद्ध था, विटामिन 'बी कॉम्पलेक्स' से अलग नहीं किया गया था, इसलिए उसके गुण-दोषके बारेमें बहुत कम जानकारी थी।

थियामिन स्वास्थ्यके लिए अत्यन्त उपयोगी तत्त्व है। इतना ही नहीं, ज्ञानतंतुओंकी दृष्टिसे भी यह तत्त्व बहुत महत्त्वका है। इस तत्त्वकी कमी हो जाने पर भूख कम लगती है, शरीरका विकास रुक जाता है, वजन कम हो जाता है और हृदयकी गति मंद पड़ जानेसे शरीरमें सूजन आ जाती है। साथ ही ज्ञानतंतु निर्बल हो जाते हैं, मनका संतुलन चला जाता है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है और नींद गायब हो जाती है। विटामिन 'ए' की कमीसे रतौंधी की बीमारी होती है और विटामिन 'बी' की कमीसे आँखोंमें दर्द होता है, उनसे पानी निकलता है और जलन भी होती है।

विटामिन 'डी' : सूर्यकी प्रातःकालीन किरणों, अल्ट्रावायोलेट किरणों, कॉडलिवर ऑइल, दूध, घी, मक्खन आदिसे यह तत्त्व प्राप्त होता है। बच्चोंके दाँत निकलते समय इस तत्त्वकी बड़ी उपयोगिता है। इस तत्त्वकी कमी होने पर हड्डियाँ गल जाती हैं, दाँत सड़ने लगते हैं और शरीर तथा ज्ञानतंतु क्षीण पड़ जाते हैं। इसका प्रभाव आँखों पर भी होता है। हड्डियोंको मजबूत बनाने और जठरको प्रदीप्त करनेमें यह तत्त्व अत्यन्त उपयोगी होनेके कारण स्त्री-पुरुषों और बालकों सबके लिए आशीर्वादरूप है।

एकदल अथवा मुख्य शुक्र धान्य

अब हम यह देखेंगे कि हमारे आहारमें कौनसे अनाज किस प्रकार पोषणकी दृष्टिसे अधिक उपयोगी हो सकते हैं।

गेहूँ, जौ, ज्वार, बाजरा और चावल एकदल धान्य हैं। अरहर, सेम, मटर, चना, मूँग, मठ आदि द्विदल धान्य हैं। धान्योंको दो ही वर्गमें विभाजित किया गया है। इन दोनों प्रकारके धान्योंका उपयोग करके मनुष्य अपने शरीरके विकासके लिए पोषक तत्त्व प्राप्त करता है। भूखकी तृप्ति, क्षति-पूर्ति तथा शक्ति प्राप्त करनेके लिए

आहार मुख्य चीज है। इटलीका मुख्य आहार मक्का है। आयर्लैंडका आहार जौ है। भारतके कुछ प्रदेशोंका मुख्य आहार चावल है और कुछ प्रदेशोंका गेहूँ है।

हमारी भोजन बनानेकी पद्धति आहारके पोषक तत्त्वोंका नाश करनेवाली है। अधिक मिर्च-मसालेका उपयोग और द्विदलको पकानेमें काम लिया जानेवाला सोडा आँतोंको कमजोर बनाता है। हमारे भोजनके व्यंजन पोषणकी दृष्टिसे नहीं, अपितु स्वादकी दृष्टिसे बनाये जाते हैं। इसलिए शरीरको उनसे हानि पहुँचती है। हम जीनेके लिए नहीं खाते, खानेके लिए जीते हैं। पौष्टिक आहारके बदले मिर्च-मसालोंवाली चटपटी चीजें खाकर शरीरको रोगका घर बना देते हैं।

गेहूँ : गेहूँ अनाजका राजा है। गेहूँका पोषक तत्त्व (प्रोटीन) शरीरके विकासकी दृष्टिसे दूध और अंडेसे अधिक श्रेष्ठ है। शरीरके विकासके लिए आज तक ऐसा कोई दूसरा धान्य नहीं खोजा जा सका, जो गेहूँकी बराबरी कर सके। घर पर हाथचक्कीसे पिसा आटा अधिक उपयोगी होता है। मशीनसे पिसे आटेमें पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। मैदेमें चोकर नहीं होता, इसलिए केवल स्टार्च ही रह जाता है। उसमें विटामिन, खनिज क्षार तथा कोई भी उपयोगी तत्त्व नहीं होते। अतः पोषणकी दृष्टिसे मैदेका उपयोग बिलकुल व्यर्थ होता है। चोकरमें अत्यधिक खनिज क्षार होते हैं, इसलिए उसे फेंकना नहीं चाहिये। किन्तु उसे फिरसे पीस कर और चलनीसे छानकर आटेमें मिला देना चाहिये। इससे आटेके पोषक तत्त्व बढ़ जाते हैं। चोकर कब्जको मिटानेवाला है।

गेहूँका फुलका घी के साथ खानेसे तुष्टि, पुष्टि, बल और वीर्यकी वृद्धि होती है। पराँठा-पूरी वगैरा पचनेमें भारी होते हैं।

गेहूँका लावा स्वादिष्ट और पचनेमें हलका होता है। बीमारको थोड़ा नमक मिलाकर देनेसे वह सुपाच्य तथा रुचिकर बन जाता है।

मक्का : पहले यह केवल अमरीकामें उत्पन्न होता था। कोलम्बस पहले-पहल इसे अमरीकासे यूरोपमें लाया था। यूरोपमें इसे टर्किश कॉर्न कहते हैं। फार्माकोपियामें बताया गया है कि यह मक्का (अरबस्तान) से लाया गया होगा। अमरीकामें लोग इसे खूब खाते हैं। मक्केमें तेलका प्रमाण अधिक होनेके कारण तेल-घी न खा सकनेवाले गरीब लोगोंके लिए यह उत्तम खुराक है।

मक्का सफेद, पीला और लाल तीन रंगोंका होता है। तीनोंमें पीले रंगका सबसे उत्तम माना जाता है। पीलेमें विटामिन 'ए' अधिक प्रमाणमें होता है। मक्केमें प्रोटीन है, कार्बोहाइड्रेट है, तेल है, चीनी है, विटामिन 'ए' और 'बी' है। पोटेशियम, सोडियम, केल्शियम, मेग्नेशिया, लौह, फॉस्फरस, सल्फर आदि उपयोगी क्षार भी हैं। फिर भी गेहूँ जैसा ग्लुटेन (नाइट्रोजनयुक्त तत्त्व) इसमें नहीं है। मक्केका ग्लुटेन गेहूँकी अपेक्षा हल्की किस्मका है। इसमें ज्वार जैसे ही गुण हैं। मक्का तृप्तिदायक, वायु करनेवाला तथा कफ और पित्तका हरण करनेवाला है। ताजे मक्केके भुट्टे रुचिकर तथा पुष्टिकर होते हैं।

बाजरा : डॉ० चन्द्रकी मान्यताके अनुसार गेहूँ और चावलकी अपेक्षा बाजरा उत्तम आहार है। इसमें दोनोंकी अपेक्षा पोषक तत्त्व अधिक हैं। इसमें पानी १०.१३ प्रतिशत, प्रोटीन ८.९ प्रतिशत, स्नेह २.७ प्रतिशत, चीनी और स्टार्च ५६.६६ प्रतिशत, राख १.४६ प्रतिशत और रेशे ३.१० प्रतिशत हैं। विटामिन 'ए' और 'बी' भी बाजरेमें हैं। कुछ लोगोंको बाजरा अनुकूल नहीं पड़ता। जिन्हें आदत होती है उन्हींको अनुकूल आता है। प्रयोगोंसे मालूम हुआ है कि केवल बाजरा खानेवालोंको लीवर (कलेजा) की बीमारी होती है। बाजरेके साथ दूध खानेसे नुकसान नहीं होता।

ज्वार : अच्छे प्रकारकी ज्वारको रात भर पानीमें डुबा कर रखा जाय, फिर उसे कपड़ेमें बाँधकर उस पर वजन रखकर दबाया जाय।

अंकुर निकलने पर उसे कपड़े पर फैला कर सुखाया जाय। बीच बीचमें पानी छिड़कते रहें। जब अंकुर पौन इंच लंबे हो जायँ तब उसे सात-आठ घंटे छायामें सुखाया जाय। बादमें कूट कर उसके छिलके अलग कर दिये जायँ। फिर उसे धीमी आँचमें तवे पर लाल होने तक सेंका जाय। सेंकनेसे ज्वारमें 'मोल्ट' की क्रिया बन्द हो जायगी। इस प्रकार तैयार की गई ज्वार 'मोल्टेड' ज्वार कही जाती है। इसका आटा दूसरे आटेमें मिलाकर रोटी या और कोई चीज बनानेसे वह बहुत स्वादिष्ट और पोषक होती है। 'मोल्टिंग' की प्रक्रियासे विटामिन 'ए' और 'सी' का प्रमाण बढ़ जाता है। वह सरलतासे पचती है। सफेद ज्वार मधुर है, शक्तिदायक है। बवासीर-को मिटानेवाली है।

जौ : शीतल है, बुद्धिवर्धक है। जौमें मेग्नेशिया और फॉस्फरस-का प्रमाण दूसरे अनाजोंकी अपेक्षा अधिक है। छोटी मछली, अंडोंकी पीली जर्दी और पनीरमें इसकी अपेक्षा अधिक फॉस्फरस होता है। मेग्नेशियाकी दृष्टिसे गाजर ही जौका मुकाबला कर सकती है। जौमें १५.६ प्रतिशत जल, ११.७५ प्रतिशत प्रोटीन, ७०.९ प्रति-शत कार्बोहाइड्रेट, ०.११ प्रतिशत रेशे और ०.४७ प्रतिशत राख है। गेहूँमें जिस प्रकार महत्त्वपूर्ण प्रोटीन ग्लीयाडिन है उसी प्रकार जौमें होर्डिन है। जौमें खनिज तत्त्वोंमें से पोटाश २१ प्रतिशत, सोडियम २.३९ प्रतिशत, चूना २.६४ प्रतिशत, मेग्नेशिया ८.८३ प्रतिशत, लौह १.१९ प्रतिशत, फॉस्फरिक एसिड ३३.१० प्रतिशत, सिलिसिक एसिड २६ प्रतिशत, सल्फ्युरिक एसिड १.८० प्रतिशत और क्लोरिन १.०२ प्रतिशत है। मधुप्रमेहके रोगीके लिए यह उत्तम है। कब्जको दूर करनेवाला है।

कोदो : पचनेमें हलका, परन्तु रुक्ष धान्य है। पहले गरीब लोग चावलके बदले इसका उपयोग करते थे। लेकिन चावलकी कमी और

महँगाईके कारण आजकल अधिकांश लोग कोदोका उपयोग करने लगे हैं।

चावल : इसका उत्पादन विशेष रूपसे ब्रह्मदेश और बंगालमें होता है। गुजरातके दसक्रोई तालुकेमें तथा खारी केनालके आसपासके प्रदेशमें हजारों मन चावल होता है। इसकी कुल चार हजार किस्में हैं। (१) शालिधान – हेमंत ऋतुमें होनेवाला चावल, (२) षष्टिक-धान – ग्रीष्म ऋतुमें ६० दिनोंमें तैयार होनेवाला चावल और (३) वर्षाऋतुमें होनेवाला चावल। इस प्रकार भिन्न-भिन्न देशोंमें भिन्न-भिन्न ऋतुओंमें चावलकी फसलें ली जाती हैं। शालिधान – वासमती चावल श्रेष्ठ माना जाता है। वह वीर्यवर्धक, मूत्रल, नेत्रके लिए हितकर, बलवर्धक, थकावटको दूर करनेवाला और सब दोषोंको मिटानेवाला है। षष्टिक धान – साठ दिनोंमें तैयार होनेवाला चावल – गुणधर्ममें शालिधान जैसा ही है। वर्षाऋतुमें होनेवाले चावलोंमें कृष्णव्रीहि उत्तम माना जाता है।

दुनियाका मुख्य आहार चावल है। दुनियाके करीब $\frac{2}{3}$ भागके लोग मुख्यतः चावल ही खाते हैं। चावल पचनेमें हलका होता है। दूसरे किसी अनाजकी अपेक्षा चावलमें उत्तेजक पोटाश लवण कम होते हैं। ब्राइट रोगके मरीजके लिए चावल मुख्य आहार है। चावल खानेसे मूत्रपिंडको कम कष्ट होता है। लेकिन हाथ-कुटे चावलका ही उपयोग करना चाहिये।

चावलको अधिक धोनेसे उसके उपयोगी तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। आजकल बाजारमें पॉलिश किये हुए चावल ही मिलते हैं। हाथ-कुटे चावलका उपयोग लोग कम करते हैं। पॉलिश करनेसे चावलके कीमती तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, धोनेसे रहे-सहे तत्त्व नष्ट हो जाते हैं और पकाते समय माँड़ निकाल देनेसे बचे-खुचे तत्त्व भी नष्ट हो जाते हैं। बाकी बची रहती है मात्र सफेद सीठी, जिसे लोग बड़े शौकसे खाते हैं!

चावलको सेंक कर बनाया हुआ भात पचनेमें हलका होता है। बिना पॉलिश किये हुए हाथ-कुटे चावलका माँड़ निकाले बिना भात बनाया जाय, तो उसका स्वाद और सुगंध अनुपम होती है। ऐसा भात हर रोज खानेवालेको दुनियामें सबसे सुखी मनुष्य मानना चाहिये।

द्विदल धान्य

मूँग, मठ, अरहर, उड़द, चना, मसूर, मटर और लोबिया द्विदल धान्य हैं। आहारमें द्विदलका स्थान अनाज और मांसके बीचका है। ये इतने अधिक पौष्टिक होते हैं कि इन्हें poor man's beef —गरीबोंका मांस कहा जाता है। द्विदलका प्रोटीन 'लेग्युमिन' के नामसे प्रसिद्ध है। उसे 'वेजिटेबल केसीन' कहते हैं, क्योंकि वह दूधके प्रोटीनसे मिलता-जुलता है। प्राणिज प्रोटीन वनस्पति प्रोटीनकी अपेक्षा उत्तम होता है। किन्तु द्विदलका 'लेग्युमिन' प्रोटीन दूधके प्रोटीनसे इतना अधिक मिलता है कि उसमें से पनीर (चीज) बनता है।

द्विदलमें केल्शियम अधिक होता है। फॉस्फरस भी खूब होता है। लेसिथिन, जो कोशों और दिमागके ज्ञानतंतुओंके आसपास खूब होता है, उसमें अधिक है। गंधक, लौह, पोटेशियम आदि काफी प्रमाण में हैं। दूध और चोकरवाली ब्रेडमें जितना केल्शियम होता है उतना ही इन दालोंमें होता है। गेहूँके आटेमें जितना फॉस्फरस है उतना ही फॉस्फरस दालोंमें है। अंडेकी पीली जरदीमें जितना लौह है उतना ही लौह दालोंमें भी है। इन दालोंमें प्रोटीनके सिवा कार्बोहाइड्रेट भी है, किन्तु स्नेह कम है। सोयाबीन और मूँगफलीमें स्नेहका प्रमाण अधिक है। गरीबोंको अपने आहारमें स्नेहकी कमी पूरी करनेके लिए सोयाबीन और मूँगफली अधिक लेनी चाहिये।

अंकुरित द्विदलमें विटामिनके तत्त्व बढ़ जाते हैं। भाप द्वारा तैयार करनेसे वे नरम और स्वादिष्ट बन जाते हैं। उन्हें कच्चे अंकुरित खानेसे अधिक पौष्टिक तत्त्व मिलते हैं।

मूँग : सामान्यत: द्विदल वातकारक होते हैं। किन्तु मूँग कमसे कम वातकारक है। आँखोंके लिए हितकर है। चरबी और कफको मिटानेवाली है। सब दालोंमें मूँगकी दाल उत्तम है। बीमार मनुष्य को मूँगका पानी छौंककर दिया जाय, तो वह जठर और आँतोंको नुकसान पहुँचाये बिना जल्दी हजम हो जाता है।

मसूर : मसूरका रंग सिंदूरी होनेसे हिन्दू लोग इसका उपयोग नहीं करते। मसूर ग्राही, शीतल और पित्तको मिटानेवाला है। मसूरमें लौहका प्रमाण अधिक है। इसके अतिरिक्त इसमें केल्शियम, फॉस्फरस, क्लोरिन, सोडियम, पोटेशियम और मेग्नेशिया आदि क्षार हैं। इसमें गंधक नहीं होनेसे गैस नहीं होती और आँतोंमें दुर्गन्धवाली वायु नहीं होती। सामान्यत: दूसरी सब दालें मूत्रपिंड (किडनी) पर कामका बोझ बढ़ा देती हैं, जब कि मसूर इसका अपवाद है।

उड़द : पचनेमें भारी है। टट्टी-पेशाब साफ होती है। वीर्यवर्धक, मधुर, वायुका नाश करनेवाला, स्त्रियोंका दूध बढ़ानेवाला, शक्तिदायक और कफ मिटानेवाला है। इसमें रसायन और वाजीकरणके तत्त्व हैं। भस्मों और शक्तिकी दवाओंके पीछे भटकनेवालोंके लिए उड़द सस्तेमें सस्ता और उत्तम टॉनिक है।

गायको खुराकमें उड़द खिलाया जाय और उस गायका धारोष्ण दूध लिया जाय, तो वह सबसे बढ़िया टॉनिक सिद्ध होगा।

सप्ताहमें एक दिन उड़दकी दाल घी डालकर खानी चाहिये। इसी प्रकार सप्ताहमें एक बार केवटी दाल (पाँच दालोंका मिश्रण – अरहर, मूँग, उड़द, चना और मटर) खायी जाय। यह दाल खूब स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।

शरीरको पुष्ट करनेके लिए जाड़ेके दिनोंमें उड़दके लड्डू या उसका पाक बनाकर खाया जाय।

अरहर : ज्वर, अरुचि, खाँसी, उलटी और बवासीरमें लाभदायक है। अरहरकी दालमें घी डाल कर खानेसे बवासीर और वायुका नाश होता है। इसमें गंधक होनेके कारण वायु उत्पन्न होती है। इसलिए इसकी दालके बघारमें हींग और मेथीका उपयोग करना चाहिये।

चना : पौष्टिक है। कफ और जुकामको मिटानेवाला है। रोचक और वात-पित्तका शमन करनेवाला है। हरे चने बलवर्धक हैं। सेंके हुए चने पचनेमें हलके और श्रम दूर करनेवाले हैं। चनेमें ११.५ प्रतिशत पानी, २१.७ प्रतिशत प्रोटीन, ५९.० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ४.२ प्रतिशत स्नेह और ३.६ प्रतिशत खनिज क्षार हैं। विटामिन 'ए' कम, लेकिन विटामिन 'बी' अच्छे प्रमाणमें है।

मठ : इसमें लेसिथिन (दिमागके ज्ञानतंतुओंके चारों ओर यह पदार्थ होता है) का अच्छा प्रमाण है। यानी, इसमें दिमागी शक्ति बढ़ानेका गुण है। फॉस्फरस, लौह और केल्शियम भी हैं। इसमें ११.२ प्रतिशत पानी, २३.८ प्रतिशत प्रोटीन, ०.६ प्रतिशत स्नेह, ६०.८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और ३.६ प्रतिशत खनिज क्षार हैं। गुजरातमें फाफड़े और मठिये खानेका रिवाज इस दृष्टिसे योग्य है। गरीब लोग इसे सेंक कर बच्चोंको खानेके लिए देते हैं। मठकी दाल भी गरीब खाते हैं।

मटर : अत्यन्त पौष्टिक आहार है। मांसकी अपेक्षा इसमें प्रोटीन अधिक है। साढ़े तीन सेर मांसमें जितना प्रोटीन होता है उतना प्रोटीन सवा दो सेर मटरसे मिल जाता है। एक सेर प्रोटीनके लिए बारह सेर दूध चाहिये, जब कि इतने ही प्रोटीनके लिए साढ़े चार सेर मटर काफी हैं। हरे मटरकी अपेक्षा सूखे मटरमें प्रोटीन अधिक होता है। दोनोंमें कार्बोहाइड्रेट अच्छे प्रमाणमें है। विटामिन 'ए' भी है।

उबाले हुए मटरका पानी छोटे बच्चोंके लिए उत्तम पेय है। जो बालक दूध लेना पसन्द नहीं करते, उन्हें मटरका उबाला हुआ पानी दिया जा सकता है।

मटर और मठ दोनों कब्ज हरनेवाले हैं। हरे मटर, गाजर और आलूकी सब्जी उत्तम मानी गई है। इसे लोकप्रिय बनाना चाहिये।

लोबिया : पेटमें गड़गड़ाहट पैदा करता है। कुछ लोग इसे अधम धान्य मानते हैं।

सेम : रुचिकर किन्तु वायु पैदा करनेवाला है। कारण, इसमें गंधकका प्रमाण अधिक होता है।

मूँगफली : मधुर, वायुनाशक और कफ बढ़ानेवाली है। खूब पौष्टिक है। पचनेमें भारी है। मूँगफलीकी खली गरीबोंके लिए उत्तम खुराक है। मैसूरकी आहार संशोधन संस्थाने खलीका उपयोग करके 'मल्टी परपज़ फूड' बनाया है।

सोयाबीन : यह भी एक द्विदल धान्य है। पहले इसकी फसल अमेरिका और जापानमें होती थी, मगर अब हमारे यहाँ भी सोयाबीन उत्पन्न होता है। हमारे देशमें पैदा होनेवाले द्विदल धान्यमें मूँगफलीके सिवा दूसरे द्विदलमें तेलका प्रमाण कम होता है, जब कि सोयाबीनमें वह काफी होता है। तेलकी अधिक मात्रा होनेके कारण ही सोयाबीनका प्रचार खूब हुआ है।

सोयाबीनमें लेसिथिनका प्रमाण भी अच्छा है। यह पचनेमें भारी है। 'सोलेक' नामका कृत्रिम दूध इसमें से बनाया गया है। कुछ लोग इसे गायके दूधसे अच्छा मानते हैं। सोयाबीनसे 'सोयोल्क' नामका आटा बनाया गया है। दूसरे आटेमें इसे मिलाकर रोटी, पूरी आदि पौष्टिक चीजें बनाई जा सकती हैं। 'वाइटोन' नामका पेय सोयाबीनके दूधको सुखाकर बनाया गया है। सोयाबीनके आटेसे गाठिया, सेव, भजिया, मिठाई वगैरा चीजें बनाई जा सकती हैं। सोयाबीनमें ५ प्रतिशत स्नेह, ४० प्रतिशत प्रोटीन है। पोषणकी दृष्टिसे इसका तेल प्राणिज तेल जैसा ही होता है। दूसरे तेलोंमें अधिकतर विटामिन 'ए'

नहीं होता, जब कि सोयाबीनके तेलमें विटामिन 'ए' होता है। स्वादमें इसका आटा अच्छा नहीं होता।

शाक-भाजी और फलोंका विचार करनेसे पहले गुड़, चीनी, दूध तथा शहदमें जो पोषक तत्त्व हैं उन पर विचार कर लें।

गुड़ और चीनी : गुड़ ईखके रससे बनाया जाता है। सामान्यत: गुड़ क्षारयुक्त और मधुर होता है। वह शीतल नहीं, स्निग्ध है। मूत्र और रक्तका शोधन करनेवाला है। बलप्रद और वीर्यवर्धक है। अच्छी तरहसे साफ किया हुआ गुड़ पित्त और वायुका शमन करनेवाला है। ढाई तोला गुड़में १०० केलरी जितनी उष्माशक्ति है। इसमें विटामिन 'ए' और 'बी' दोनों हैं।

चीनीकी अपेक्षा गुड़ अधिक आसानीसे पचता है। चीनी पचानेके लिए जठरको अधिक श्रम करना पड़ता है। गुड़में खनिज क्षार, केल्शियम, लौह और फॉस्फरस है, जो चीनीमें नहीं है। गुड़में कार्बोहाइड्रेट है। श्रम दूर करनेके लिए गुड़ उत्तम है। गुड़ टॉनिकका काम देता है, रेचक है, मूत्रल है। अधिक चीनी खानेसे मधुप्रमेह और केन्सर जैसे भयानक रोग होते हैं।

दूध : भैंसके दूधकी अपेक्षा गायका दूध श्रेष्ठ होता है। भैंसके दूधमें चरबी अधिक होती है, लेकिन विटामिन बहुत कम होते हैं। गायके दूधमें भैंसके दूधकी अपेक्षा नौगुना अधिक विटामिन होते हैं। गायके दूध और घीका रंग थोड़ा पीला होता है। क्योंकि उसमें गाजरके रंगका केरोटिन होता है। केरोटिनसे ही विटामिन 'ए' बनता है।

गायके दूधको ओजस तथा आयुष्य बढ़ानेवाला माना गया है। दूधोंमें यह सर्वश्रेष्ठ दूध है।

शहद : अनेक सुगंधित पुष्पोंके रससे मधुमक्खियोंकी राल द्वारा तैयार होता है। मधुमक्खी पुष्पमें से रसरूपी अमृतको चूसती है। वह रस अमृत जैसा मीठा होता है। यह रस मधुमक्खीके पेटमें जाकर

उसके मुँहकी रालसे मिलता है और सुक्रोज़, डेक्सट्रोज़ तथा लेव्युलोज़ के रूपमें रूपांतरित होता है। एक किलो शहद बनानेके लिए मधु-मक्खीको करीब पाँच लाख फूल चूसने पड़ते हैं।

शहदमें कम-ज्यादा मात्रामें केल्शियम, मेग्नेशियम, फॉस्फरस और सिलिका होता है। लौह, ताम्र और मैंगेनीज़ भी अल्प मात्रामें होता है। बालकोंके लिए चीनीकी अपेक्षा ग्लूकोज़ अच्छा है और ग्लूकोज़की अपेक्षा शहद अधिक अच्छा है। भारतमें आजकल अनेक स्थानोंमें मधुमक्खियोंको पाल कर शहद बनाया जाता है। उनमें से मुख्य केन्द्र हैं—(१) भूपेन एपियरीज़, हरिपुर, (२) हजारा एपियरीज़, हरिपुर, (३) हनी एण्ड वेक्स प्रोडयूसर्स कोऑपरेटिव सोसायटी, कुर्ग और महाबलेश्वर, (४) मधुपथिका केन्द्र, आबू।

शहदमें आटा, स्टार्च, जिलेटिन, चॉक, चीनी आदिकी मिलावट की जाती है। गुड़ और फिटकरी मिलाकर भी शहद बनाया जाता है। शहदकी शुद्धताकी कोई निश्चित परीक्षा नहीं है।

शहद शीतल, जठराग्निको प्रदीप्त करनेवाला, शरीरके वर्णको सुधारनेवाला, टूटी हुई हड्डियोंको जोड़नेवाला और घावको जल्दी भरनेवाला होता है। आँखोंके लिए अत्यन्त हितकारी, त्रिदोषका शमन करनेवाला, प्रमेह, हिचकी, चरबी, दम, खाँसी, अतिसार, उलटी, तृषा और कृमिको दूर करनेवाला होता है।

शहद अमृत है। लेकिन आजकल शुद्ध शहद मिलता नहीं और जो मिलता है वह ग्लूकोज़, गुड़ तथा खजूरसे बनाया गया होता है।

शाक-भाजी : इसके तीन विभाग किये जा सकते हैं—(१) कंद-मूल, (२) उबाल कर खाये जाने लायक, (३) कच्चे खाने लायक। कंद-मूल पचनेमें जरा भारी होते हैं। उबाल कर खाई जाने-वाली सब्जी तेलमें तले बगैर कम मसाले डाल कर खाई जाय, तो वह अधिक गुणकारी होती है। पातगोभी, पालक, चौलाई, ककड़ी, टमाटर,

प्याज, गाजर आदिको कचूमरके रूपमें कच्चा ही खाना चाहिये। पकानेकी आवश्यकता हो तो कूकरमें भापसे तैयार करना चाहिये। पहली तीन चीजोंकी मात्रा चार औंस और शेष चीजोंकी मात्रा आठ औंस एक व्यक्तिके लिए काफी है।

फल: भोजनके बाद ८ से १२ औंसके करीब फलोंका सेवन करना चाहिये। हमारे भोजनमें फल प्राय: नहीं होते, क्योंकि वे महँगे होते हैं। लेकिन हम अपने आहारका व्यवस्थित आयोजन करके आसानीसे खर्च बढ़ाये बिना भी उन्हें अपने आहारमें शामिल कर सकते हैं। रोज सुबह एक मोसंबी, संतरा या नीबूका रस कौन नहीं ले सकता? प्रत्येक ऋतुमें ताजे फलोंका खूब उपयोग करना चाहिये। आहारमें केलेका उपयोग आसानीसे हो सकता है। किन्तु केला भारी होता है, इसलिए केलोंके अनुपातके अनुसार दूसरा आहार कम कर देना चाहिये। भोजनके बाद पपीता, खरबूजा, संतरा या मोसंबी जैसे फल लेनेसे आहारमें जीवन-तत्त्वोंकी वृद्धि होती है। सूखे फलोंमें बादाम, पिस्ता, अंजीर, किशमिश आदि लिये जा सकते हैं।

अब हम दिमागके लिए उपयोगी और आँखोंको पोषण देनेवाले आहारके विषयमें विचार करें। स्मरणशक्ति और बुद्धिको बढ़ानेके लिए सात्त्विक आहारकी आवश्यकता है। बुद्धिको निर्मल और दिमागको तरोताजा रखनेके लिए बहुत गरम, उत्तेजक, दाहक और क्षोभक पदार्थ नहीं खाने चाहिये। इनके सेवनसे मन अशान्त हो जाता है और आरोग्यको हानि पहुँचती है। मानसिक अशान्ति तथा स्वास्थ्यके ठीक न रहनेसे दिमाग और आँखों पर एक तरहका श्रम पड़ता है, जिससे वे भलीभाँति काम नहीं कर पाते।

गेहूँ, चावल, मूँग, चना, अरहर, घी, दूध, गुड़, सेंधा नमक, अदरक, आँवला, परवल और फल दिमागके लिए उत्तम आहार हैं।

सूखे मेवोंमें वादाम, पिस्ता, चिरौंजी आदि। गायका दूध और गायका घी दिमाग तथा आँखोंके लिए सर्वोत्तम माना गया है।

च्यवनप्राशावलेह दिमाग और ज्ञानतंतुओंके लिए सबसे बढ़िया माना गया है। बुद्धि और स्मरण-शक्ति बढ़ानेके लिए यह सबसे श्रेष्ठ है। वनस्पतिमें शंखावलि, ब्राह्मी, मालकंगनी और बच (वचा) उत्तम मानी गई हैं। दूध, घी तथा शहदका मिश्रण भी दिमागको खूब पोषण देता है।

वाह्य उपचारोंमें सिर पर ठंडा पानी डालकर दिमाग शांत रखना चाहिये। सुगंधित पदार्थोंसे दिमाग ठंडा रहता है। पैरके तलवोंमें घीकी मालिश आरोग्यके लिए लाभदायक है।

भोजनका समय-पत्रक : सुवह सात बजे दूध और एकाध फल। दोपहरको ग्यारहसे एकके बीच रोटी, मक्खन, साग, सलाद, दाल-चावल, दही अथवा छाछ। खानेके बाद फल लिये जायँ। शामको तीन-चार बजे फलोंका रस या नीबूका शरवत लिया जाय। रातको सातसे नौ के बीच दूध, रोटी, साग और कचूमर लिया जाय।

आरोग्यकी दृष्टिसे इतना याद रखिये

१. चाय-कॉफी बन्द करें।

२. चोकर सहित मोटे आटेका उपयोग करें।

३. मशीनसे पॉलिश किये गये नहीं, बल्कि हाथ-कुटे चावलका उपयोग करें।

४. गेहूँकी रोटी बहुत पतली नहीं, किन्तु कुछ मोटी बनायें। आटेको गूँध कर दो-तीन घंटोंके बाद रोटी बनायें। इस प्रकार आटेको गूँध कर रखनेसे उसमें खमीरकी प्रक्रिया शुरू हो जाती है। इससे रोटी अधिक मीठी, स्वादिष्ट और सुपाच्य बनती है।

५. दालको जल्दी गलानेके लिए या पकौड़े आदिको खस्ता बनानेके लिए सोडेका उपयोग न करें।

६. मौसमी फल कुदरती रूपमें लिये जायँ।

७. कच्ची शाक-भाजी खानेकी आदत डालें। टमाटर, पातगोभी, सलाद, मूली, गाजर, ककड़ी, प्याज, पपीता आदि कच्चे ही खाये जा सकते हैं।

८. अंकुरित अनाज खानेसे अधिक पोषण मिलता है।

९. अचार-मुरब्बेका कमसे कम उपयोग करें।

१०. शरीरमें चीनी अधिक नहीं जानी चाहिये। आजकल चाय-कॉफीकी आदतके कारण पेटमें चीनी अधिक जाती है। इससे पाचन-क्रियामें गड़बड़ पैदा होती है और मधुप्रमेह होनेकी संभावना रहती है।

११. आर्थिक कठिनाईके बावजूद शुद्ध घी, दूध, दही और छाछ अपने आहारमें अधिकसे अधिक लें।

१२. वनस्पति घीका उपयोग न करें।

१३. घानीसे निकाला हुआ तिलका तेल अधिक लाभदायक है। वनस्पति घीके बजाय तिलका शुद्ध तेल अधिक पोषक है।

१४. भोजन सादा तथा अधिक मिर्च-मसालेका न हो।

१५. दिनमें दो बारके भोजनमें दोपहरके समय पकाई हुई खुराक लें। जैसे — दाल, चावल, रोटी, तरकारी आदि और शामको सूर्यास्तसे पहले कच्ची शाक-भाजीका कचूमर, दूध अथवा अंकुरित अनाज लें। दूध लेनेसे शरीरको पर्याप्त पोषण मिल जायगा और आरोग्य भी बना रहेगा।

विदेशोंमें चोकरका उपयोग

हमारे देशमें गेहूँ, बाजरा, ज्वार और मक्केके आटेको छानकर चोकर निकाले हुए आटेकी रोटी बनानेका रिवाज है। चोकर निकाल देनेके पीछे कोई समझदारीकी बात मालूम नहीं होती। केवल रोटीको अधिक मुलायम बनानेके लिए आटेमें से चोकर निकाल दिया जाता है। लोग यह बात नहीं जानते कि चोकरमें कब्जको दूर करनेका गुण होता है और आटेकी अपेक्षा उसमें कहीं अधिक पोषक तत्त्व होते हैं।

विदेशोंमें चोकरके बिस्किट बनाकर रोगीको खिलाये जाते हैं, ताकि उसे अधिक पौष्टिक आहार मिले। चोकरमें से शरीरको निम्नलिखित आवश्यक तत्त्व प्राप्त होते हैं--

१. शरीरको पोषण देनेवाले और नीरोग रखनेवाले जीवन-तत्त्व (विटामिन)।

२. स्नायुओंको मजबूत बनानेके लिए उत्तम प्रकारका प्रोटीन।

३. हड्डियों और ज्ञानतंतुओंके लिए उपयोगी फॉस्फरस।

४. लाल रक्तकण (हेमोग्लोबिन) बढ़ानेके लिए काली द्राक्षकी अपेक्षा दुगुना लौह चोकरसे प्राप्त होता है।

५. वह कब्जको दूर करता है।

●

१२

नेत्र-रक्षाकी कला

आँखोंकी रक्षा अथवा उन्हें नीरोग रखनेका सच्चा उपाय चश्मा नहीं है, बल्कि उनका सही उपयोग करना है।

*　　　　*　　　　*

आँख जैसे सर्वोत्तम अंगके विषयमें लापरवाही बरतना भयानक अपराध है और उसकी सजा है अंधत्व।

*　　　　*　　　　*

लिखने-पढ़ने, सीने, गूँथने या कसीदेका काम करते हुए और निकट या दूर देखते समय हमेशा आँखोंको गतिमें रखकर, यानी पलक मारते हुए उनका उपयोग करना चाहिये।

*　　　　*　　　　*

अच्छी आँखवालोंको भी पलकोंके उपयोगसे खासा लाभ होता है। चश्मेका उपयोग करनेवाले भी पलक मार कर देखनेकी आदत बना लें, तो उनका नंबर अधिक नहीं बढ़ेगा। आँखोंकी सुरक्षाकी भावना मनमें पैदा करनेसे ये सब क्रियाएँ सरल बन जाती हैं और इनकी आदत डालना आसान हो जाता है।

*　　　　*　　　　*

जिसका स्वास्थ्य अच्छा है उसकी आँखें अच्छी होंगी ही। नीरोग और तेजस्वी आँखोंके लिए स्वस्थ शरीर आवश्यक है। स्वस्थ शरीरकी साधनाके लिए जो ध्यान देने लायक बातें हैं, उन्हें हम 'आरोग्य-रक्षाकी कला' वाले प्रकरणमें देख गये हैं। अब हम नेत्र-रक्षाकी कलाके विषय पर आते हैं। इसके लिए निम्नलिखित बातें

ध्यान देने योग्य हैं : (१) नेत्रशुद्धि, (२) आँखोंको हमेशा गतिमें रखें, (३) आँखोंको आराम दें, (४) आँखोंको श्रम पहुँचाये बिना काम करें।

अब हम इन पर विस्तारसे विचार करें—

(१) **नेत्रशुद्धि :** शरीरके किसी भी अंगके आरोग्यके लिए सबसे अधिक जरूरी है उस अंगकी पूर्ण स्वच्छता। आँखोंको स्वच्छ रखनेके लिए शायद ही कोई मनुष्य प्रयत्न करता है। आँखोंकी स्वच्छताके विषयमें लोगोंके मनमें अनेक गलत धारणाएँ हैं। आधुनिक शिक्षाकी ऊँचीसे ऊँची उपाधि प्राप्त व्यक्ति भी आँखोंकी स्वच्छताके बारेमें शायद ही कुछ ज्ञान रखता है! वर्तमान युगके सभ्य लोगोंका यह खयाल होता है कि आँखोंकी स्वच्छताकी कोई अलगसे जरूरत नहीं है; क्योंकि दतौन करनेके बाद मुँह धोते समय आँखें अपने आप साफ हो जाती हैं या फिर स्नान करते समय आँखों पर थोड़ा पानी छिड़कनेसे वे साफ हो जाती हैं। इसलिए आँखोंको स्वच्छ रखनेके लिए प्रयत्नपूर्वक कुछ नहीं किया जाता। ऐसी अजीब मान्यताएँ स्वस्थ जीवनका प्रतिबिंब नहीं है। आँखोंको धोकर साफ करनेके विषयमें चाहे जितने भिन्न-भिन्न मत हों, किन्तु आँखोंके आरोग्यके लिए आँखोंको स्वच्छ रखना अत्यन्त आवश्यक है, इस विषयमें दो मत नहीं हैं।

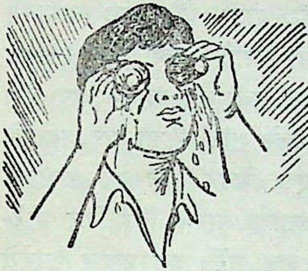
आँखोंको धोनेके विषयमें निम्न प्रश्न पूछे जाते हैं—

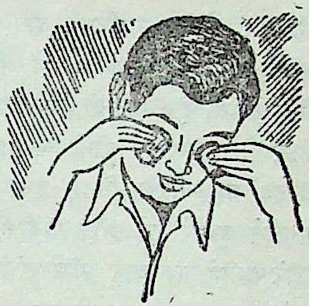
(१) डोलमें या प्यालेमें पानी भरकर आँखें धोना सरल है या नहीं?

(२) नदी या तालाबमें डुबकी मारकर आँखें धोना सरल है या नहीं?

(३) आँखों पर पानी छिड़क कर उन्हें स्वच्छ किया जा सकता है या नहीं?

इन तीनों पद्धतियों पर विचार करनेसे पहले हमें यह समझ लेना चाहिये कि आँखें धोनेका प्रयोग सरल और अधिकसे अधिक लाभप्रद तथा स्फूर्ति देनेवाला होना चाहिये।





गलत आँखें धोनेकी विधि सही

एक ही प्यालेमें पानी भरकर दोनों आँखें एकसाथ धोना अधिक अनुकूल नहीं है। कारण, दो आँखोंके बीचमें नाकका हिस्सा उठा हुआ है। इसलिए आँखें बराबर प्यालेमें डूब नहीं पायेंगी। अतः यह पद्धति सरल नहीं है। इसी प्रकार डोलमें पानी भरकर धोना भी सरल नहीं है। कारण, सारे चेहरेको डोलमें डुवाना होगा। इससे नाकमें पानी भर जायगा और घबराहट होगी। नदी या तालाबमें डुबकी मारते समय पैरोंके नीचेकी मिट्टी ऊपर आने लगेगी और पानी गंदा हो जायगा। ऐसे पानीमें आँखें स्वच्छ होनेके बदले उलटे गंदी हो जायेंगी और कहीं मिट्टी आँखोंमें चली गई, तो नई उपाधि खड़ी हो जायगी। आँखों पर कोई भी वस्तु फेंकी जाय, तो स्वाभाविक रूपसे आँखें बन्द हो जाती हैं। अतः आँखों पर पानी छिड़क कर स्वच्छ करनेका प्रयोग भी सम्भव नहीं है। पानीमें संजीवनी शक्ति है। इसलिए ठंडा पानी छिड़कनेसे अच्छा जरूर लगता है। स्फूर्ति, ताजगी और आनन्दका भी अनुभव होता है और एक क्षणके लिए ऐसा लग सकता है कि दृष्टि सुधर गई है। लेकिन आँखोंकी सफाईके लिए यह प्रयोग कामका नहीं है।

आँखोंको सही पद्धतिसे धोनेके लिए वैज्ञानिकोंने प्यालीकी रचना की है। ऐसी प्यालियाँ दो प्रकारकी होती हैं। एक काँचकी और दूसरी प्लास्टिककी। ये किसी भी दवाके व्यापारीकी दुकानसे मिल सकती हैं। ऐसी दो प्यालियाँ लाकर उन्हें ठंडे पानीसे भर लें। फिर सिर झुकाकर दोनों प्यालियोंमें दोनों आँखें किसी भी प्रकारके दबाव या जोरके बिना डुबा दें। एक मिनट तक बंद आँखोंको पानीमें डुबाये रखें और पानीकी शीतलताका आनन्द लें। फिर धीरे-धीरे पानीमें पाँच बार आँखें खोलें और बन्द करें। इस प्रकार करनेसे आँखोंसे कचरा बाहर निकल आयगा। आधी मिनट फिरसे आँखें बंद करके आरामके साथ पानीकी शीतलताका मजा लें। इस प्रकार तीन बार बीच-बीचमें आधी मिनटके आरामके साथ करें। इस पाँच मिनटके प्रयोगसे धोनेकी क्रिया पूर्ण होगी और आँखें हलकी, ठंडी, स्फूर्तिवाली तथा स्वच्छ हो जायँगी और उनकी सारी थकावट दूर हो जायगी।

उपरोक्त प्रयोग जब अनुकूल आ जाय और उससे होनेवाला लाभ प्रतीत होने लगे, तब निम्नलिखित दूसरा प्रयोग करें।

पहले प्यालियोंमें ताजा ठंडा पानी भर लें। फिर दोनों आँखें उनमें डुबायें। थोड़ी देर बाद दोनों आँखोंकी पलक नासिकाके अग्रभाग पर देख कर गिरायें। थोड़ा आराम लेनेके बाद दोनों आँखोंसे दायीं ओर देखें और पलक गिरायें। थोड़ा आराम लेनेके बाद कपालमें दोनों आँखोंके बीचके स्थान पर देखकर पलक गिरायें। थोड़ा आराम लें। अब दोनों आँखोंसे बायीं ओर देखकर पलक गिरायें। थोड़ा आराम लेनेके बाद दायीं ओरसे शुरू किया हुआ सर्कल पूरा करके नासिकाके अग्रभाग पर देखकर पलक गिरायें। अब इसी प्रकार दूसरा सर्कल बायीं ओरसे शुरू करें। इस तरह दो सर्कल – एक दायीं ओरसे और दूसरा बायीं ओरसे शुरू होगा – पाँच-पाँच बार पलक गिरानेसे पूरे होंगे। ऐसा करते समय आँखें एक बार

दायीं ओरसे और दूसरी बार बायीं ओरसे गोल घूमेंगी। इस प्रकार आँखें स्वच्छ होंगी और उन्हें व्यायाम, ताजगी, ठंडक तथा स्फूर्ति मिलेगी और उनकी थकावट दूर होगी।

(२) **आँखोंको हमेशा गतिमें रखें**: गति अर्थात् जीवन। Movement is life. जीवनका सच्चा परिचय गतिसे ही होता है। शरीरके अंग-प्रत्यंगोंको स्वस्थ रखनेके लिए हम उन्हें तालबद्ध ढंगसे गतिमें रखते हैं और योग्य व्यायाम द्वारा हरएक अंगको सशक्त तथा तेजस्वी रखते हैं। जिस भागमें गति कम होती है, वहाँ रक्तकी गति भी मंद पड़ जाती है। इस प्रकार उस भागको रक्तके द्वारा मिलनेवाली खुराक कम हो जाती है और वह हिस्सा कमजोर पड़ जाता है।

गति ही जीवन है। गतिके विषयमें प्रकृतिने ऐसी व्यवस्था कर रखी है कि कामके साथ ही साथ व्यवस्थित रूपसे आराम भी मिलता रहे। चलते वक्त एक पैर जब नीचे जमीन पर रखते हैं, तब वह एक क्षणमें आराम पा लेता है। इसी प्रकार दूसरा पैर भी आराम ले लेता है। आरामके साथ कामका लय साधकर हम अपना जीवन चलाना सीख जायें, तो शरीरके अंगोंको थकावट और ह्राससे बचाया जा सकता है। आरामके साथ कामका लय साधना एक अत्यन्त उपयोगी कला है। न केवल जीवन जीनेकी, बल्कि जीवन को दीर्घायु बनानेकी भी यह एक अद्भुत कला है।

पलक मारना आँखोंकी स्वाभाविक गति है। बाल्यावस्थामें यह कुदरती गति आँखकी भाँति शरीरके सब अंगोंमें होती है। इस कुदरती गतिकी उपयोगिताके बारेमें हमें कोई ज्ञान नहीं मिलता, इसलिए बड़ी उम्रमें अधिकांश कुदरती आदतें अदृश्य हो जाती हैं और उनके स्थान पर अप्राकृतिक तथा गलत आदतें पड़ जाती हैं। पालनेमें सोते हुए बालकको देखें, पिंजरेमें बैठे हुए सुग्गेको देखें, आँगनमें बैठी आरामसे जुगाली करती गायको देखें। ये सब अपनी जीवंत अवस्थाकी प्रतीति करानेके लिए आँखोंको खोलते और बंद

करते रहते हैं। उन्हें किसीने पलक मारना सिखाया नहीं। यह उनकी कुदरती आदत है।

जिस प्रकार व्यवस्थित रूपसे अंगोंका संचालन करके उन्हें स्वस्थ रखा जा सकता है, उसी प्रकार आँखोंको स्वस्थ रखनेके लिए कुदरती गति है पलक मारना। इस प्रकारकी व्यवस्थित गतिसे आँखोंके आरोग्य की रक्षा तो होती ही है, साथ ही उन्हें पोषण देनेमें तथा थकान और ह्राससे बचानेमें भी जरूरी मदद मिलती है। पलक खोलने और बंद करनेका लय साधनेकी कलाका नाम ही है आँखोंके आरोग्यकी साधना।

पलक मार कर देखनेके बदले हमें टकटकी बाँध कर देखनेकी आदत पड़ गई है। इससे आँखोंकी कमजोरीका औसत बढ़ गया है। यह औसत कम करना हो, तो पलक मार कर देखना अत्यन्त जरूरी है। इससे आँखोंको गति अथवा व्यायाम मिलता है। पलकों द्वारा आँखोंके ऊपरका स्तर (श्वेत-पटल) बार-बार साफ होता है। आँखोंको बन्द करने और खोलनेसे प्रकाशकी सतत मारसे आँखोंकी रक्षा होती है, कम शक्तिके खर्चसे अधिक अच्छा दिखाई देता है तथा थकान और नुकसान कमसे कम होता है। पलक मारना आँखोंका स्वभाव है। इसके बिना आँखें काम ही नहीं कर सकतीं। इस नियमके अनुसार देखनेसे आँखें नीरोग रहती हैं, उन्हें थकान कम लगती है और देखनेकी क्रिया सरलतासे होती है; इसके विपरीत ताककर देखनेकी कुटेवसे आँखें स्थिर रहती हैं, थकावट अधिक लगती है, अन्दरका स्तर साफ नहीं होता और काम करनेमें असुविधा होती है। आँखोंकी कमजोरीका अर्थ है ताक कर देखनेके कारण होनेवाला थकानका मीजान। चश्मेकी बीमारीका कारण है पलक मार कर न देखना। यदि इस बीमारीसे मुक्त होना है, तो टकटकी बाँधकर देखनेकी बुरी आदतको जल्दीसे जल्दी तिलांजलि दे देना चाहिये और चश्माधारियोंको पलक मारनेकी आदतका व्रत ले लेना चाहिये।

(३) **आँखोंको आराम दें:** लोगोंको दो बातें समझ लेनेकी खास आवश्यकता है। (१) शरीर एक यंत्र है। शरीरके अंगोंका सही तरीकेसे इस्तेमाल करनेका ज्ञान न हो, तो वे गलत तरीके अपना लेंगे। और उनका गलत उपयोग होगा, तो शीघ्र ही वे थक जायँगे तथा उन्हें नुकसान पहुँचेगा। साथ ही वे कमजोर भी पड़ जायँगे। फलस्वरूप अनेक रोगोंका जन्म होगा। (२) शरीरके अंगोंका गलत और थकानेवाला उपयोग होनेके कारण पैदा होनेवाले रोगोंसे बचनेके लिए हरएक बालकको अनिवार्य रूपसे शरीरके अंगोंका सही तरीकेसे उपयोग करनेका ज्ञान मिले, इसकी व्यवस्था होनी चाहिये।

आजके जमानेमें अधिकसे अधिक पढ़ा-लिखा मनुष्य भी सोलह घंटे अविरत काम करनेवाली आँखोंको आराम देनेकी चिन्ता नहीं करता। न इस बातको जाननेकी चिन्ता करता कि आँखोंका उपयोग सही ढंगसे कैसे किया जाय। अपने रोजके कार्यके उपरान्त आँखें शरीरके दूसरे अंगोंके कार्य पर भी निगाह रखती हैं। यदि आँखें अपना यह कार्य बंद कर दें, तो हमारी सारी जीवन-व्यवस्था चौपट हो जाय तथा हम अपंग और पराधीन बन जायँ। अंधे मनुष्यको देखिए। उसकी कठिनाई, निराधारता और पराधीनताका खयाल कीजिए और उससे नेत्र-रक्षाकी प्रेरणा लीजिए।

चपल और तेजस्वी दृष्टिका रहस्य प्रवृत्ति तथा निवृत्तिकी स्थितिमें समाहित है। कमजोर आँखोंको सुधारनेके प्रयोगोंकी बुनियाद प्रवृत्ति और निवृत्तिकी स्थितिको चिरस्थायी बनानेमें है। सक्रियता और निष्क्रियता – प्रवृत्ति और निवृत्ति इन दोनों स्थितियोंमें आँखोंको आरामकी स्थितिमें रखनेकी बात सीखना आँखोंको तेजस्वी रखनेकी कुंजी है। उदाहरणके रूपमें, कोई भी पहलवान यदि आराम लेना नहीं जानता तो वह सफल पहलवान नहीं हो सकता। इसीलिए वह कुश्ती शुरू करनेसे पहले शांत होकर शरीरके स्नायुओं तथा ज्ञानतंतुओंको शिथिल करके आरामकी स्थितिमें स्थिर होता है। बादमें दंड-बैठक

जैसा थोड़ा व्यायाम कर लेता है और फिर शांतिसे कुश्ती शुरू करता है और विजयी होता है।

जीवनके संघर्ष और चिन्ताका असर जिस प्रकार मन और शरीर पर होता है, उसी प्रकार आँखों पर भी होता है। जो लोग आजीविकाकी चिन्तासे मुक्त हैं, उनके स्नायु और ज्ञानतंतु शांत रहते हैं। ऐसे मनुष्योंकी आँखों पर थकान और ह्रासका प्रभाव कम मालूम होता है। हमें बच्चोंको चिन्तामुक्त होकर अभ्यास करना सिखाना चाहिये, तभी वे अधिक ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं और उसे याद रख सकते हैं। लेखकों और कवियोंका भी यही अनुभव है कि चिन्तामुक्त तथा श्रमरहित दशामें ही वे श्रेष्ठ सर्जन कर सकते हैं।

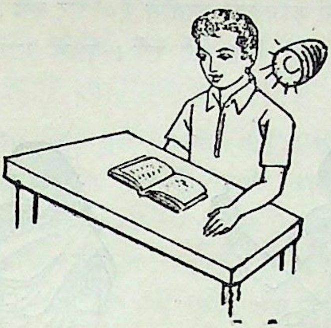
दो नियम ध्यानमें रखें :

(१) किसी भी प्रकारका काम शुरू करते समय आँखोंका उपयोग पलक मार कर करें।

(२) काम करते वक्त हर दो घंटे बाद दो मिनटके लिए आँखें बंद करके आराम लें।

(४) आँखोंको श्रम पहुँचाये बिना काम करें : ताकनेकी कुटेवसे मुक्ति पाने और पलक मार कर देखनेकी आदत डालनेके लिए दिनमें अधिकसे अधिक बार सही ढंगसे पढ़नेका अभ्यास करें। हर शब्द पलक मार कर पढ़ें। यदि पहले पलक मार कर शब्द पढ़ना शुरू करें, तो बादमें हर शब्द पलक मार कर ही पढ़ें। यदि पहले शब्द पढ़ कर पलक मारें, तो बादमें हर शब्द पढ़नेके बाद ही पलक मारें। इस प्रकार दिनमें तीन-चार बार पढ़नेसे पलक मारनेकी आदत पड़ जायगी। नेत्र-रक्षाके लिए किये जानेवाले उपायोंमें पलक मारनेकी आदत सबसे महत्त्वपूर्ण और अनिवार्य वस्तु है।

(१) पढ़ने-लिखनेकी सही पद्धति : प्रायः पढ़ने-लिखनेमें जो भूलें होती हैं, वे इस प्रकार हैं—



लिखने-पढ़नेकी सही पद्धति

(१) प्रकाशकी व्यवस्था सामनेसे होती है और पुस्तक अथवा लिखनेके कागजको इस प्रकार ढाल देकर रखा जाता है कि उस पर पड़नेवाला प्रकाश ९०° का कोण बनाकर सीधे आँखों पर असर करता है। इससे आँखें चौंधिया जाती हैं। काम करनेमें असुविधा होती है। अधिक श्रम पड़ता है व काम कम होता है।

(२) एकटक ताक कर पढ़ा-लिखा जाता है।

(३) आँखोंको अक्षरों पर गड़ाकर पढ़ा जाता है। लिखते वक्त आँखें या तो अक्षरों पर या जो लिखा गया है उसे पढ़नेमें लगी रहती हैं।

(४) सही तरीका न जाननेके कारण अनेक छोटी-मोटी भूलें होती रहती हैं। काम और आरामका लय नहीं होता।

ऊपर बताई हुई भूलें न हों और सही ढंगसे पढ़ें इसके लिए पुस्तकको छातीसे बराबर ९०° के कोण पर रखें और प्रकाश सीधा आँखों पर सामनेसे नहीं, बल्कि पीछेसे आये ऐसी व्यवस्था करें। अब दो पंक्तियोंके बीचमें जो सफेद जगह है, उस पर नजर रखकर पलक मार कर पढ़ें। हरएक पंक्तिको दो बार-पलक मार कर पढ़ें।

लिखते समय कागजको छातीसे ९०° पर रखें। नजरको पेंसिलकी नोक पर या कलमकी निब पर रखें। पलक मार कर लिखें।



गलत सीनेकी विधि सही

(२) **सीने-पिरोनेका सही तरीका :** इस काममें जो सामान्य भूलें होती हैं वे ये हैं—

(१) नजरको एक ही स्थान पर स्थिर रखना। (२) नजरको इधर-उधर नहीं हिलाना। (३) टकटकी बाँधकर काम करना।

दर्जीको या किसी स्त्रीको सीने-पिरोनेका काम करते देखेंगे तो मालूम होगा कि ये लोग एक ही स्थान पर नजर स्थिर करके काम करते हैं। आँखोंको न तो हिलाते-डुलाते और न पलक ही मारते। सीनेका सही ढंग यह है कि कपड़े पर नजरको स्थिर न करें। टाँका लेते समय नजर कपड़े पर रखें और बादमें सुईके साथ नजरको धागेकी लम्बाई तक जाने दें। दूसरा टाँका लेते समय फिर उसे कपड़े पर लायें और बादमें सुईके साथ जाने दें। ये सारी क्रियाएँ बीच-बीचमें पलक मार कर ही की जानी चाहिये।

(३) **कातनेका सही तरीका:** आँखोंको त्राक पर स्थिर न रखें। सूतके तारकी लम्बाई तक उसे जाने दें। बादमें सूत लपेटनेके लिए उसे पलक मारते हुए वापस त्राक पर लायें।

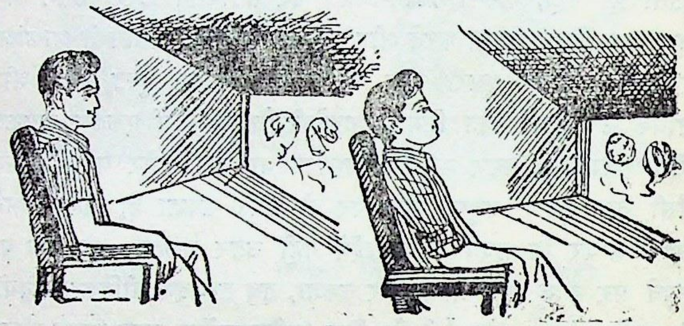
(४) **सिनेमा और उसे देखनेका सही तरीका:** विज्ञानने अपने नये-नये आकर्षणोंसे समस्त विश्वको अपने अधीन कर लिया है। इतना ही नहीं, अपनी विश्व-विजय पर संतोष न करके उसने अब चन्द्र पर विजय प्राप्त करने और उस पर आबादी बसानेकी आकांक्षा रखी है! लेकिन दूसरी ओर वह मानव-जीवनको मुक्त करने और अधिक उच्च जीवनका निर्माण करनेकी प्रेरणा देनेमें एकदम असफल सिद्ध हुआ है। मगर यह तो विश्वका बादशाह और घरमें गुलाम जैसी बात हुई! मनुष्य चन्द्र पर तो उतर सकता है, किन्तु अपने मनके अन्दर या हृदयकी गहराईमें नहीं उतर सकता। जब तक वह अपने पर काबू नहीं प्राप्त कर सकता, तब तक इन भौतिक सिद्धियों-से आखिर लाभ क्या है? वैज्ञानिक आविष्कारोंका लक्ष्य मानव-जीवन को उन्नत बनाना होना चाहिये था, मगर आकर्षक और चित्र-विचित्र आविष्कारोंके कारण हमारा जीवन विनाशकी ओर जा रहा है।

यह कहना गलत न होगा कि सिनेमाके आविष्कारने बालकोंको चरित्रहीन बनाने और उन्हें विनाशके मार्ग पर धकेलनेका ही कार्य किया है! यदि सरकार निम्न स्तरके चित्रोंका प्रदर्शन नहीं रोकेगी और जनता ऐसे चित्रोंका बहिष्कार नहीं करेगी, तो इस पतनको रोकनेका और कोई मार्ग नहीं है।

ऐसा माना जाता है कि सिनेमा देखनेसे आँखें बिगड़ती हैं। तब प्रश्न होता है कि सिनेमा देखनेसे आँखें क्यों बिगड़ती हैं?

अंधकारमें हम तेज प्रकाशके द्वारा चलनेवाली फिल्मको स्थिर दृष्टिसे देखते हैं, टकटकी बाँधकर देखते हैं, आँखें गड़ा कर देखते हैं, इसलिए हमारी आँखें थक जाती हैं। आँखोंकी सतहसे परदा ऊँचा

हो, तो आँखें फाड़ कर देखनेके बजाय दाढ़ीको जरा ऊँचा करके, आँखोंको अधखुली रख कर, पलक मार कर देखनेसे आँखोंको नुकसान नहीं होता। आँखें फाड़कर ताकनेसे परदे पर पड़ा हुआ तेज प्रकाश आँखोंको चौंधिया देता है। उससे आँखोंको नुकसान होता है, उन्हें थकान लगती है और उनमें पानी भर आता है।



गलत सिनेमा-नाटक देखनेकी विधि सही

सही ढंगसे सिनेमा देखनेके लिए आरामसे कुर्सी पर बैठिए। परदेकी सतहके हिसाबसे दाढ़ी ऊँची रखिए और आँखें अधखुली। बीच बीचमें नजर परदेके आसपासकी काली जगह पर घुमाते जाइए और पलक मार कर सिनेमा देखते रहिए। इस प्रकार सिनेमा देखनेसे आँखोंको किसी प्रकारका नुकसान नहीं होगा, उलटे उससे आँखोंको एक प्रकारका व्यायाम मिलेगा और यह नया प्रयोग हानिके बजाय लाभदायक सिद्ध होगा।

१२

जीवनका एक अनिष्ट – चश्मा

इस युगका यह एक अटपटा प्रश्न है कि विज्ञानकी प्रगतिके साथ कदम मिलाकर चलनेका प्रयत्न कर रहे मनुष्य-की संस्कृतिको विज्ञानने सुधारा है या विगाड़ा? इस सुधारके कारण मानव-शरीरके अनेक अंग क्षीण और अपंग हो गये हैं तथा शक्ति बढ़नेके बजाय कम हुई है। पिछली सदीकी अपेक्षा आज कृत्रिम दाँतोंका उपयोग अधिक होने लगा है। कानकी शक्ति घटी है। बहरापन बढ़ गया है। बहरेपनको दूर करके कानको सशक्त बनानेका प्रयत्न करनेके बजाय सुननेके कृत्रिम साधनोंका उपयोग बढ़ा है। जो लोग दाढ़ी साफ रखनेके आदी हैं उन लोगोंके बाल अधिक झड़ने लगे हैं और गंजोंकी संख्या बढ़ने लगी है। आँखोंकी शक्तिका तो बहुत अधिक प्रमाणमें ह्रास हुआ है। अपनी आदतों और रहन-सहनमें परिवर्तन करके स्वास्थ्यको समृद्ध करने तथा आँखोंकी अशक्तिको दूर करनेके बदले विज्ञानकी अनुपम भेंट चश्मेका उपयोग लोग · विना समझे-बूझे, अवैज्ञानिक और गलत ढंगसे करते हैं।

——एफ० पी० मेन्शन

भारतमें चश्मा कब आया और कैसी परिस्थितिमें आया तथा उसे यहाँ पहले-पहल कौन लाया, इसके विषयमें कोई विशेष जानकारी प्राप्त नहीं होती। पहले लोगोंका जीवन सीधा, सरल और स्वाव-लम्बी होता था। शुरू-शुरूमें तो लोगोंको चश्मेका उपयोग करनेमें

शरम मालूम होती थी। खास करके युवक तो उसका भूल कर भी उपयोग नहीं करते थे। केवल वृद्ध और अतिशय अशक्त आदमी ही डरते-डरते, संकोचके साथ, विवश होकर पढ़ने भरके लिए उसका उपयोग कर लेते थे। चश्मा आँखोंकी कमजोरीका उपाय नहीं, केवल आधार है, यह बात सब जानते थे। इसलिए यह शौककी वस्तु न बन जाय इसके लिए सब सावधान रहते थे।

कहा जाता है कि चश्मेका आविष्कार और उपयोग सबसे पहले चीनमें हुआ। शुरूमें चश्मेके काँच चकमक पत्थरसे तैयार किये जाते थे, इसलिए वे 'पेबल्स' (पत्थर) के चश्मे कहलाते थे।

ग्यारहवीं शताब्दीमें अलहसन नामक अरबी लेखकने सबसे पहले चश्मेका उल्लेख किया है। यह भी उल्लेख मिलता है कि तेरहवीं शताब्दीमें इटलीके साधु उसका उपयोग करते थे। न्यूरेम्बर्गने सन् १८४२ में फ्रांसमें पेबल्स (पत्थर) के चश्मे बनाने शुरू किये और इसके बाद इंग्लैंडमें भी वे बनने लगे। पेबल्सके बदले काँचके चश्मे बनानेकी शुरुआत सन् १८८० में हुई। बेंजामिन फ्रेंकलिनने दूर और नजदीकके कामके लिए दो शीशेवाले (बाईफोकल) चश्मेकी खोज की।

पेबल्समें से ग्लासमें – पत्थरमेंसे काँचमें – रूपान्तर होनेके बाद चश्मेके रूपरंग और बनावटमें अनेक प्रकारकी विविधताएँ आई हैं। जबसे चश्मा सौन्दर्य एवं आकर्षणका साधन और अलंकारकी वस्तु बन गया है, तबसे उसमें बहुत प्रकारकी विचित्रताएँ बढ़ गई हैं।

आँखोंकी अलग-अलग प्रकारकी बीमारियोंके लिए मुख्यतः सात किस्मके चश्मे बनते हैं —

(१) बीमार और घायल आँखोंको हवा, प्रकाश और कचरेसे बचानेके लिए बिना नम्बरके रंगीन काँचके सादे चश्मे, जिन्हें गोगल्स कहा जाता है, बनते हैं। सैनिकोंके उपयोगके लिए गोगल्समें काँचके स्थान पर प्लास्टिकका उपयोग किया जाता है।

(२) वृद्धावस्थाके आरम्भमें आनेवाली आँखोंकी कमजोरीको दूर-दृष्टि (लाँग साइट) अथवा प्रेस बायोपिया कहा जाता है। इसमें प्रायः दूर देखनेकी शक्ति अच्छी होती है। मगर पाससे देखनेकी शक्ति कमजोर होती है। इसके लिए बहिर्गोल (convex) काँचके प्लस नम्बरके चश्मे दिये जाते हैं।

(३) एक तीसरे प्रकारकी आँखोंकी कमजोरीको समीप-दृष्टि, शॉर्ट साइट अथवा मायोपिया कहते हैं। इसमें समीपके कार्य करनेकी शक्ति अच्छी होती है, लेकिन दूर देखनेकी शक्ति कमजोर होती है। इसके लिए अंतर्गोल (concave) काँचके माइनस नम्बरके चश्मे दिये जाते हैं।

(४) समीप देखनेकी दृष्टि जब अत्यंत दुर्बल हो जाती है तब इसे 'हाईपर मेट्रोपिया' कहा जाता है। इसके लिए विशिष्ट प्रकारके प्लस नम्बरके चश्मे दिये जाते हैं।

(५) कॉर्निया (चक्षु-पटल) में शिकन पड़ जानेसे प्रकाशकी किरणें सीधे परदे पर न गिर कर आगे-पीछे गिरती हैं। इसलिए वस्तुकी आकृति बेडौल, छोटी-बड़ी या टेढ़ी-मेढ़ी दिखाई देती है। इसे 'एस्टिग्मेटिजम' कहा जाता है। इसके लिए खास किस्मका चश्मा दिया जाता है।

(६) ऊपर बताई हुई हर प्रकारकी कमजोरीमें जब खास प्रकारकी विचित्रता होती है, तब हर प्रकारसे अनुकूल हो, ऐसे विशेष कम्पाउन्ड नम्बरके चश्मे दिये जाते हैं।

(७) मोतियाबिन्दके ऑपरेशनमें अपारदर्शक बने हुए या बेकार हो गये लेन्सको निकाल देनेके बाद देखनेके लिए बनावटी लेन्सका चश्मा दिया जाता है।

इनके अतिरिक्त, नई खोजके अनुसार आँखों पर चश्मा पहननेके बदले ऑपरेशन द्वारा आँखोंके लेन्सके ऊपर नम्बर और नापके अनुसार 'कोन्टेक्ट लेन्स' लगा दिये जाते हैं। 'कॉन्टेक्ट लेन्स' का प्रयोग अभी

नया-नया ही है, खर्चीला भी बहुत है और इससे होनेवाले लाभ या हानिके बारेमें कोई निश्चित जानकारी प्राप्त नहीं है। अभी हालमें 'कॉन्टेक्ट लेन्स' में एक और सुधार हुआ है। आँखोंके पूरे श्वेत-पटलको ढाँक देनेके बदले अब केवल काली पुतलीको ढाँकनेवाले, पुतलीकी नापके अनुसार, वजनमें हल्के, खूब पतले, प्लास्टिकके कॉन्टेक्ट लेन्स दिये जाते हैं।

आजकल अन्य विषयोंकी भाँति जनताका शिक्षित वर्ग चश्मे और उसके उपयोगके बारेमें बड़ी विचित्र और विकृत विचारधारा रखता है। परिणामस्वरूप आँखोंमें कोई दोष न होते हुए भी केवल सौन्दर्य और आकर्षणके साधनके रूपमें चश्मेका उपयोग बढ़ने लगा है। आप कहीं भी जाइये, रास्तेमें, गाड़ीमें या बसमें सब जगह आपको चित्र-विचित्र प्रकारके चश्मे धारण किये हुए स्त्री-पुरुष और बालक देखनेको मिलेंगे। अमेरिकामें तो चश्मेके आकार-प्रकारको सुन्दर और आकर्षक बनानेके लिए कल्पना-शक्तिने हद कर दी है। आज चश्मा कमजोर आँखोंको मदद करनेवाला न रहकर कुरूप चेहरेको अथवा टेढ़ी आँखोंको छिपानेका एक साधन बन गया है। चश्मेके विविध प्रकारोंमें, बेहूदे आकारोंमें दूजके चाँद जैसी फ्रेमवाले, रंगबिरंगे परों जैसे फ्रेमवाले, सच्ची आँखोंका दिखावा करनेके लिए पलकोंके जैसे बाल चिपकाये हुए फ्रेमवाले और दूसरे अनेक प्रकारके रंगों और आकारोंवाले चश्मे अमेरिकाकी फैशन-परस्त स्त्रियाँ पहनती हैं। चश्मेके फैशनकी नवीनता और विविधतामें अमेरिकाकी स्त्रियाँ सबसे आगे हैं। चश्मेकी बीमारी अब सारी दुनियामें इतनी अधिक फैल गई है कि आँखोंकी कमजोरी या डॉक्टरकी सलाह-सूचनाके बिना भी रंगीन चश्मोंका उपयोग लोग आकर्षण और सौन्दर्यके साधनके रूपमें धड़ल्लेसे करने लगे हैं। कुछ वर्ष पहले वृद्ध भी जिस चीजका उपयोग करनेमें संकोच और लज्जाका अनुभव करते थे, आजकलके युवक बिना जरूरतके निःसंकोच उसका उपयोग करते हैं!

शौक और सौन्दर्यके रूपमें चश्मेकी बुराईने लोगोंके मन पर इतना अधिक काबू पा लिया है कि बच्चेसे लेकर बूढ़े तक तनिक भी विचार किये बिना सुबहसे लेकर रात तक, जरूरत हो या न हो, चश्मा लगाये रहते हैं। परिणामस्वरूप आँखोंकी शक्ति दिन पर दिन कम होती जाती है और चश्मेकी कुटेव तथा गुलामी बढ़ती जाती है।

अब हम गुजरातकी शिक्षा-संस्थाओंमें बालकोंकी आँखोंकी क्या स्थिति है, इस पर ध्यान दें। गुजरात युनिवर्सिटीके चीफ मेडिकल अफसर विद्यार्थियोंकी स्वास्थ्य-सम्बन्धी रिपोर्टमें बताते हैं—

> "आजकलके विद्यार्थियोंमें बड़ेसे बड़ा दोष आँखोंकी कमजोरी है। सभी कॉलेजोंके आँकड़ोंसे पता चलता है कि करीब बीस प्रतिशत विद्यार्थियोंकी आँखें कमजोर होती हैं और लगभग इतने ही प्रतिशत विद्यार्थी चश्मा लगाते हैं। ऐसे विद्यार्थियोंके लिए चश्मेकी सिफारिश कर देना काफी नहीं है। क्या विद्यार्थियोंको चश्मा न लगाना पड़े या लगाये हुए चश्मेको उतारा जा सके, इसके लिए कुछ किया जा सकता है? इस विषयमें नेत्र-रोगके विशेषज्ञोंको उचित मार्गदर्शन देना चाहिये। डॉ० बेट्स दावा करते हैं कि चश्मा निकल सकता है। इस अमरीकी चिकित्सककी पद्धतिके बारेमें हम चाहे जैसा अभिप्राय रखते हों, फिर भी यह निर्विवाद सत्य है कि इनकी पद्धतिसे लोगोंको लाभ तो होता ही है। आल्डस हक्सले जैसे सुप्रसिद्ध लेखक और अत्यन्त बुद्धिशाली व्यक्तिने डॉ० बेट्सकी पद्धतिसे लाभ उठाकर 'The Art of Seeing' नामक पुस्तक लिखकर उनके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट की है। तब फिर हम भला इसकी उपेक्षा कैसे कर सकते हैं? इसके सिवा, इंग्लैंडके सुप्रसिद्ध नेत्र-विशेषज्ञ सर स्टुअर्ट ड्यूक एडलरने भी

इस पुस्तकका अत्यन्त आदरके साथ उल्लेख किया है। इससे भी उपरोक्त कथनको बल मिलता है।"

रिपोर्टमें वे ही महोदय फिर लिखते हैं—

"युनिर्वासिटीमें प्रवेश लेनेके बाद लगभग ९४% विद्यार्थियोंकी आँखें उत्तरोत्तर बिगड़ती जाती हैं। इसके कारण कॉलिजके विद्यार्थियोंमें चश्मा पहननेवालोंकी संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है।"

अमेरिका और भारतमें चश्मेका दुरुपयोग किस प्रकार और कितने परिमाणमें बढ़ गया है, इसका सूक्ष्म विहंगावलोकन हमने किया। हमने देखा कि चश्मेका उपयोग कमजोर आँखोंको मदद करनेके लिए जितना होता है, उसकी अपेक्षा सौन्दर्य और आकर्षणके साधनके रूपमें कहीं अधिक होता है। परिणामस्वरूप आँखोंकी कमजोरी बढ़ती है। चश्मा आँखोंकी कमजोरीको सुधार नहीं सकता, उसे रोक नहीं सकता; उलटे उसके उपयोगके कारण आँखें अधिक तेजीसे बिगड़ती हैं।

चश्मेकी खोज कमजोर आँखोंको मदद करनेके हेतुसे एक उप-नेत्रके रूपमें हुई थी। उस वक्त प्रत्येक व्यक्ति यह समझता था कि चश्मा एक उपनेत्र है और उसका उपयोग भी खास जरूरतके समय ही किया जाता था। शुरू-शुरूमें तो लोगोंको इसका उपयोग करनेमें बड़ी लज्जाका अनुभव होता था और युवक तो उसका उपयोग भूलकर भी नहीं करते थे। केवल वृद्ध ही उसे काममें लेते थे। उन दिनों लोग यही मानते थे कि चश्मा बुढ़ापेकी निशानी है, गुलामीका चिह्न है, और हमारे आरोग्यके प्रति हमारी लापरवाही तथा अपंगताका द्योतक है। काल-प्रवाहके साथ विवेक-बुद्धिमें कमी आती गई और चश्मेका दुरुपयोग बहुत बढ़ता गया। आज चश्मा उपनेत्र न रह कर प्रधान नेत्र बन गया है और बच्चेसे लेकर बूढ़े तक इसके चंगुलमें

फँसते जा रहे हैं। शौक और सौन्दर्यके साधनके रूपमें चश्मेने लोगोंके मन पर इतना अधिकार जमा लिया है कि वे बिना सोचे-समझे सोलह-सोलह घंटे तक लगातार चश्मेका उपयोग करते हैं और अपनी आँखोंको नुकसान पहुँचाते हैं।

जिन लोगोंका नम्बर अत्यधिक बढ़ गया होता है, उन्हें चश्मा भी बहुत अधिक सहायता नहीं कर पाता। वर्षों तक चश्मेका उपयोग करनेके कारण चश्मेके बिना आँखें कुछ भी नहीं देख पातीं। चश्मेका वियोग अपनी असली आँखोंके वियोगसे भी अधिक दुःखदायी हो गया है! सस्ती और सुन्दर चीजके रूपमें पैठा हुआ चश्मा आज खर्चीला जीवनसाथी बन गया है। छोड़ना चाहते हुए भी वह छूटता नहीं। चश्मेसे देखनेकी आदत पड़ गई, फिर उसके बिना काम नहीं चलता। अधिक नम्बरवालोंकी तो और भी दुर्गति होती है। उन्हें तो चश्मा भी मदद नहीं कर पाता। डॉक्टरकी सूचनाके अनुसार चश्मेका सतत उपयोग करनेके बावजूद जब आँखें निरन्तर बिगड़ती जाती हैं, तब कोई भी डॉक्टर उनकी सहायता करना अपना फर्ज नहीं समझता। चश्मा आज एक जटिल समस्या बन गया है और उसका कोई हल नजर नहीं आता। चश्मेका उपयोग करनेके बावजूद आँखें अधिक क्यों बिगड़ीं, इसका जवाब चश्मा पहननेवालोंको चश्मेका सतत उपयोग करनेकी सिफारिश करनेवालेसे माँगना चाहिये। जिस देशसे चश्मा हमारे देशमें आया उस देशमें चश्मेकी गुलामीसे मुक्त होने और आँखोंको अधिक कमजोर होनेसे बचानेके लिए अब प्रचंड आन्दोलन शुरू हुआ है, जब कि हमारे यहाँ इससे उलटी बात हो रही है।

अतः यह सिद्ध होता है कि हमारी मनोदशा गुलामकी-सी है। हमें उससे मुक्त होनेका विचार ही नहीं आता। हमें गुलामी और उसके दुःख पसन्द हैं। ऐसी स्थितिमें यह अत्यन्त स्वाभाविक है कि हम पराधीन रह कर अधिकसे अधिक अपंग दशामें रहें।

चश्मेकी खोज करनेवालेने मुख्यत: दो किस्मके चश्मे बनाये हैं: (१) दूर देखनेके लिए; और (२) समीपका काम करनेके लिए — लिखने-पढ़ने, सीने-पिरोने, बुनाई-कढ़ाई आदि कामके लिए। इन दो प्रकारके चश्मोंके काँचकी स्थिति एक-दूसरेसे बिलकुल भिन्न प्रकारकी होती है। अंग्रेजीमें उसे concave (अंतर्गोल) और convex (बहिर्गोल) कहा जाता है।

चश्मेका उपयोग कैसे करें?

चश्मेका उपयोग करनेवालेको दूरके चश्मेसे कभी पढ़ने-लिखनेकी गलती नहीं करनी चाहिये और पढ़ने-लिखनेके चश्मेसे कभी दूर नहीं देखना चाहिये। लेकिन आज तो चश्मेके विशेषज्ञ ही इस सिद्धान्तका उल्लंघन करवाते हैं। 'चश्मेका सतत उपयोग' करनेकी सूचनाका परिणाम कितना भयंकर होता है, यह वे नहीं जानते। दूर देखनेके लिए और पढ़नेके लिए ऐसे दो-दो चश्मोंकी झंझटसे बचनेके लिए कम्पाउण्ड (compound) नम्बरके चश्मे दिये जाते हैं। इस प्रकार आँखोंकी अशक्ति कम होनेके बजाय बढ़ती ही जाती है।

चश्मेके उपयोगसे हम अपनी आँखोंकी रक्षा नहीं कर सके, उलटे उसके सतत उपयोगसे आँखें अधिक ही खराब हुई हैं। चश्मेका नम्बर बढ़ता गया है। इसलिए चश्मेका उपयोग करनेवालोंको इस बातका विचार करना चाहिये कि आँखोंकी कमजोरी बढ़नेके कारणोंमें (१) चश्मेका गलत उपयोग है?; (२) आँखोंके उपयोगकी अज्ञानता है? या फिर (३) आँखोंके प्रति बरती गई लापरवाही है? वस्तुत: इन तीनों कारणोंसे ही आँखोंकी कमजोरी बढ़ती है।

चश्मेका उपयोग करनेवालोंको नीचे लिखी बातों पर खास ध्यान देना चाहिये --

(१) दूरके चश्मेका उपयोग केवल दूर देखनेके लिए करना चाहिये और समीपके चश्मेका केवल समीपके कामोंके लिए।

(२) धीरे-धीरे चश्मेके उपयोगके समयमें कमी करते जायँ। साथ ही आँखोंका सही ढंगसे उपयोग करनेकी तालीम लें।

(३) तालीमके अनुसार आँखोंसे काम लेनेकी आदत डालें।

(४) आरोग्य ठीक रखें।

(५) आँखोंको स्वच्छ रखें।

(६) आँखोंका पलक मार कर उपयोग करें।

(७) आँखोंको संपूर्ण आराम दें।

ऊपर बताई गई विधियों और नियमोंका पालन करनेसे निश्चय ही चश्मेकी दासतासे मुक्ति मिल सकती है।

१४

अंधकारका ध्यान (पामिंग)

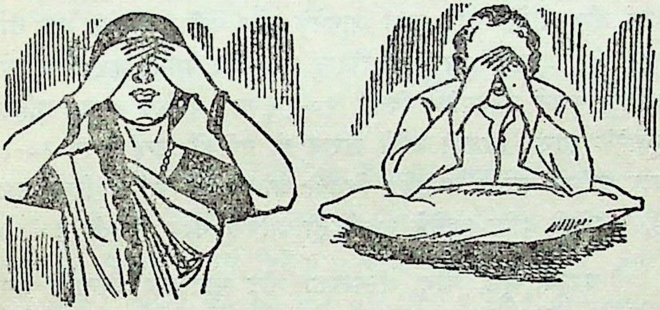
डॉ० बेट्सकी मान्यता है कि आँख और दिमाग पर तनाव (strain) पड़नेके कारण दृष्टि कमजोर पड़ जाती है। अपने अनुभव-के आधार पर वे मानते हैं कि आँखोंको आराम पहुँचानेसे दृष्टिकी कमजोरी दूर हो जाती है। आँखोंको आराम देनेके लिए 'पामिंग' श्रेष्ठ उपाय है। अंग्रेजीमें 'पाम' का अर्थ हथेली होता है। आँखोंको हथेलियोंसे ढँककर अंधकारका ध्यान करना 'पामिंग' कहा जाता है।

प्रत्येक व्यक्तिका यह अनुभव होगा कि जब आँखें थक जाती हैं, तब उन्हें कुछ देरके लिए बंद करनेसे आराम मिलता है। आँखोंमें प्रकाश आनेसे उन्हें पूरा आराम नहीं मिलता। इसलिए पलकें बंद की जाती हैं। लेकिन इस प्रकार केवल पलकें बंद करनेसे भी आँखोंको पूरा आराम नहीं मिल पाता, क्योंकि पलकोंके बंद होने पर भी थोड़ा-बहुत प्रकाश अंदर जाता ही है। इसलिए दोनों हाथोंकी हथेलियों-से आँखोंको बन्द करने पर ही आँखें गहरे अंधकारका अनुभव कर सकती हैं। इसलिए आँखोंको संपूर्ण आराम देनेके लिए पामिंग अत्यन्त आवश्यक है।

पामिंगकी विधि

पामिंग आरामसे बैठकर करना चाहिये। आरामसे बैठनेके लिए आरामकुर्सी, कुर्सी या सोफा ठीक रहता है। उस समय यह सोचना चाहिये कि मैं अपने शरीर और दिमागकी सभी नसों और मांस-पेशियोंको ढीला कर रहा हूँ। फिर बायें हाथकी हथेलीसे बायीं

आँखको और दायें हाथकी हथेलीसे दायीं आँखको धीरेसे ढँक देना चाहिये। दोनों हाथोंकी अँगुलियाँ ललाट पर रहनी चाहिये। नीचेके हाथकी अँगुलियों पर ऊपरके हाथकी अँगुलियाँ तिरछी पड़ें। आँखोंको इस प्रकार ढँकें कि उनमें तनिक भी प्रकाश न जाने पाये और न उन पर जरा भी दबाव पड़े। पामिंगके समय नाक न दबने पाये और श्वास लेनेमें कोई रुकावट न आये, इस बातका ध्यान रखना चाहिये।



पामिंग अथवा अंधकारका ध्यान

पामिंग करते वक्त आँखोंको जोरसे बंद नहीं करना चाहिये। आँख, गरदन और दिमागकी मांस-पेशियों और नसोंको खूब शिथिल कर देना चाहिये। शिथिल करनेकी इस क्रियाको अंग्रेजीमें 'रिले-क्सेशन' कहते हैं। मनमें शिथिलीकरणका विचार करने और उन अंगोंको शिथिल कर देनेसे सभी अंग शिथिल हो जाते हैं। शिथिली-करणकी पहचान यही है कि हमें आनन्द एवं आरामका अनुभव होने लगता है।

पामिंगके वक्त किसी भी काली वस्तुका या आनन्ददायक विषय-का ध्यान करना चाहिये। इस ध्यानमें जितनी एकाग्रता होगी उतना ही अधिक लाभ होगा। यह ध्यान ३ से १५ मिनट तक करना चाहिये।

यदि आँखें और मन स्वस्थ हैं, तो पामिंगके वक्त गाढ़ अंधकार-का अनुभव होता है। पर जब आँखें कमजोर होती हैं या किसी प्रकारका आँखों तथा मन पर जोर पड़ता है, तब अनेक प्रकारके रंग या हलका कालापन प्रतीत होता है। जैसे-जैसे आँखोंकी रोशनी बढ़ती जायगी, वैसे-वैसे गहरे कालेपनकी प्रतीति भी बढ़ती जायगी।

पामिंगका समय

प्रातःकाल सूर्यकी किरणें लेकर पामिंग करना श्रेष्ठ है। खानेके बाद और सोनेसे पहले तथा जागनेके बाद पामिंग करनेसे बड़ा लाभ होता है। आँखोंके उपचारके दौरान ४-५ बार पामिंग करना चाहिये। आँखके पुराने रोगियोंको दिनमें १०-१५ बार पामिंग करना चाहिये। बुढ़ापेके कारण जिनकी आँखें खराब हो गई हों, उन्हें दिनमें १०-१५ बार पामिंग करना चाहिये। जितनी अधिक देर पामिंग किया जाता है, आँखोंकी दृष्टि बढ़नेमें उतनी ही अधिक मदद मिलती है।

थकान, भूख, क्रोध, अस्वस्थता और मानसिक चिन्ताके समय पामिंग करनेसे कोई लाभ नहीं होता।

अन्धकारके सच्चे ध्यानकी पहचान

१. गाढ़ एवं सम्पूर्ण अंधकारका अनुभव होता है।

२. ध्यानके बाद जब आँखें धीरेसे खोली जाती हैं, तब दृष्टि कुछ बढ़ी हुई प्रतीत होती है।

३. आँखोंमें ठंडक, शांति और आराम मालूम होता है।

४. थकान, नसोंका तनाव और सिरदर्द दूर हो जाता है।

५. शरीर, ज्ञानतंतु एवं मन विश्रान्तिका अनुभव करते हैं।

अन्धकारके झूठे ध्यानकी पहचान

१. अंधकारका सम्पूर्ण अनुभव नहीं होता, लेकिन काले रंगका आभास मात्र होता है। कजरारे बादल; प्रकाशकी झलक; लाल, नीले,

हरे, पीले एवं सफेद रंगके धब्बे दिखाई देते हैं। देर तक प्रयत्न करने पर भी मन शांत नहीं होता, इसलिए सम्पूर्ण अंधकारका अनुभव होनेके बदले चित्र-विचित्र अनुभव होते हैं।

२. आरामके बदले थकान मालूम होती है और आँखें खोलने पर दृष्टिमें कोई सुधार नहीं मालूम होता।

३. अंधकारका अनुभव न होनेसे परेशानी, बेचैनी एवं व्याकुलताका अनुभव होता है।

४. मनमें अशांति और थकान अंधकारके अपूर्ण अनुभवकी निशानी है।

इतना याद रखना चाहिये कि जितनी सरलतासे अंधकारका अनुभव होगा और जितनी अधिक देर तक वह टिकेगा उतना ही आँखों और मनको आराम मिलेगा। आँखें खोलते ही दृष्टि साफ मालूम होगी। एक-दो सेकण्डके बाद यदि दृष्टि न सुधरे, तो समझना चाहिये कि अंधकारका अनुभव सम्पूर्ण नहीं हुआ।

१५

आँखोंकी प्राकृतिक चिकित्सा

शरीरके किसी भी अंगमें अशक्ति या रोग उत्पन्न होनेका अर्थ है, उस अंगमें विजातीय तत्त्व या विषका संचय होना। इस विजातीय तत्त्व या विषको शरीरमें से बाहर निकाल देनेका प्रयत्न करना ही सच्ची प्राकृतिक चिकित्सा है, रोगमुक्त होनेका निर्दोष मार्ग है।

इस प्रकार शरीरके किसी भी अंगमें संचित हुए विषको पेटकी शुद्धि और उपवास द्वारा दूर किया जा सकता है। आँखोंके रोगोंका इलाज प्राकृतिक चिकित्सासे करनेवाले मनुष्यको शुरूमें उपवास द्वारा पेट-शुद्धि करनी चाहिये। उपवास तीनसे सात दिन तक किये जा सकते हैं। उपवासके दिनोंमें केवल नीबूका पानी लेना चाहिये। रोज सुबह-शाम ठंडे या गरम पानीका एनिमा लेना चाहिये। उपवास छोड़ते समय बहुत सावधानी रखनी चाहिये। शुरूमें केवल फलोंका रस, बादमें दूध लेना शुरू करना चाहिये और धीरे-धीरे दूध बढ़ाते जाना चाहिये। इस प्रकार दस दिन तक दूध पर रहनेके बाद पपीता, चीकू जैसे फलों और दूध पर दूसरे दस दिन रहना ठीक होगा। इसके बाद दो-तीन दिन गाजर, टमाटर, पातगोभी, हरा धनिया आदिका कचूमर लेना चाहिये। फिर मूँगका पानी और बादमें धीरे-धीरे सुपाच्य तथा पौष्टिक खुराक लेना शुरू करना चाहिये। खूब चबाकर खानेकी आदत डालनी चाहिये और इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि पेट हमेशा साफ रहे। कब्ज न रहे।

दिनमें दो बार दो-दो घंटेके लिए आँखों पर मिट्टीकी पट्टी रखनी चाहिये। साफ मिट्टीको पहले पानीमें भिगोकर कपड़ेकी दो तहोंके बीचमें लगभग आधे इंच मोटी रोटी जैसी बना कर रखना चाहिये। इस पट्टीके ऊपर गरम कपड़ेकी पट्टी कस कर बाँधनी चाहिये, ताकि हवा अंदर न जा पाये।

साफ मिट्टी न मिले तो ठंडे पानीकी पट्टी रखनी चाहिये।

इसके साथ ही पेढ़ू पर भी मिट्टीकी पट्टी या ठंडे पानीकी पट्टी रखनी चाहिये।

सुबह-शाम पाँच-दस मिनट ठंडे पानीका कटि-स्नान लेना चाहिये।

आँखकी बीमारीमें आसमानी रंगके काँचसे बंद आँखों पर सूर्यकी किरणें लेनी चाहिये और उसी रंगकी शीशीमें रखे हुए पानीको सूर्य-किरणमें रखकर पीना चाहिये। साथ ही इस रंगीन पानीसे आँखोंको धोना चाहिये और उस पानीकी पट्टी भी आँखों पर रखनी चाहिये।

१६

बायोकेमिक दवाइयोंका उपयोग

आँखोंके उपचारमें एक ही बायोकेमिक क्षारका उपयोग तीन प्रकारसे किया जा सकता है: (१) खानेमें, (२) आँखोंको धोनेमें और (३) आँखोंमें डालनेमें। धोने और डालनेके लिए इस क्षारको रोज डिस्टिल्ड वाटरमें ताजा तैयार करना चाहिये।

१. **फेरमफॉस** ६ × – का उपयोग निम्नलिखित रोगों पर करना चाहिये —

(१) आँखके किसी भी भागमें मवाद होता हो और सूजन आ गई हो। (२) आँखको हिलानेसे दर्द होता हो। (३) आँखमें जलन हो। (४) आँखमें सूजन और लाली हो। (५) दृष्टि-पटल (रेटिना) की सूजन हो। (६) पलकोंके नीचे रेती जैसा अनुभव हो। (७) देखनेमें कठिनाई, पढ़नेमें धुँधलापन। (८) सूर्यका प्रकाश सहन न हो। (९) आँखकी ज्योति कम हो, दृष्टि मंद हो। (१०) सब्ज मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा) में आँख लाल हो।

२. **काली मूर** ६ × – (१) आँखमें से पीला अथवा नीला पदार्थ बाहर निकले। (२) गुहेरी – आँखकी पलकों पर होनेवाली रक्तमांसकी गाँठ। (३) पलकों पर सफेद पोपड़ी। (४) पुतली पर फुंसी। (५) मोतियाबिन्द (६) सब्ज मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा)।

३. **कालीफॉस** ६ × – (१) डिफ्थेरियाके कारण आँखकी ज्योति कम हो। (२) आँखको छूनेसे दर्द हो। (३) प्रकाश सहन न हो।

(४) लपक मारना। (५) आँखके सामने काले धब्बे दिखाई देना। (६) ताककर देखनेकी आदत। (७) भेंगापन। (८) आँखोंकी थकान।

४. **काली सल्फ** ६ × – (१) पलकों पर पीली पोपड़ी। (२) आँखमें से पीला पदार्थ निकलना।

५. **मेग फॉस** ६ × से २०० × – (१) पलकोंका लटकना। (२) प्रकाश सहन न होना। (३) पुतलीका संकोचाना। (४) चिनगारियाँ या भिन्न-भिन्न रंग दिखाई देना। (५) आँख टेढ़ी होना। (६) दो-दो वस्तुएँ दिखाई देना।

६. **नेट्रम मूर** १२ × – (१) आँखमें से पानी निकलना। (२) यह पानी जहाँ भी लगे वहाँ फुंसी निकलना। (३) मोतियाबिन्दके प्रारम्भमें इस क्षारके पानीसे आँख धोना। (४) ग्लूकोमामें यह क्षार खास उपयोगी है।

७. **नेट्रम फॉस** १२ × – (१) सुनहला पानी निकलना। (२) नींदमें पलकोंका चिपकना। (३) आँख लाल होना। (४) धुंधला दिखाई देना। (५) पेटमें कृमिके कारण भेंगापन। (६) गुहेरी (trachoma)।

८. **नेट्रम सल्फ** ६ × – (१) आँखोंका दर्द। (२) गुहेरीके साथ सूजन। (३) आँख पीली दिखाई देना। (४) पलकोंमें जलन। (५) मधुमेहके रोगीको मोतियाबिन्द हो।

९. **सीलीशिया** १२ × से ३० × – (१) गुहेरी। (२) पुतलीकी गहराईमें फुंसी। (३) अंधापन। (४) आँखकी ज्योति मंद होना। (५) पलकोंके आसपास फोड़े, गिलटी आदि। (६) अपारदर्शक पुतली। (७) दायीं आँखमें सख्त वेदना। (८) आकस्मिक अंधापन। (९) दो-दो वस्तुएँ दिखाई देना।

१०. **केल्केरिया फॉस** ६×–(१) आँखके दर्दमें जब मेगफॉस काम न करे तब। (२) इस क्षारके उपयोगसे मोतियाबिन्द होना रुक जाता है। (३) जन्मसे अशक्त बालकोंको कम दिखाई दे।

११. **केल्केरिया सल्फ** ६×–(१) पुतली पर व्रण। (२) आँखमें कुछ पड़ा हो ऐसा अनुभव होना।

१२. **केल्केरिया फ्लोर** ६× से १२×–(१) पुतली पर दाग पड़ना। (२) चिनगारियाँ दिखाई देना। (३) आँखोंकी थकानके कारण कम दिखाई देना। (४) मोतियाबिन्द। (५) आकस्मिक अंधापन।

१७

घुमाना-झुलाना

[SHIFTING AND SWINGING]

स्वस्थ आँखोंकी दृष्टि निर्मल होती है। वह कभी स्थिर नहीं रहती। वह हमेशा एक स्थानसे दूसरे स्थान पर घूमती रहती है। यह क्रिया आँखोंके लिए अत्यन्त स्वाभाविक है। आँखें खुली हों या बंद, यह क्रिया सदा होती रहती है। इस क्रियाको अंग्रेजीमें 'शिफ्टिग' (Shifting) कहते हैं।

आँखोंका किसी भी एक स्थान पर क्षण भरके लिए स्थिर रहना असंभव है। यदि उन्हें स्थिर रखनेका प्रयत्न किया जाता है, तो आँखों पर अधिक श्रम पड़ता है और दृष्टि धुंधली हो जाती है। किसी भी अक्षर या वस्तु पर दृष्टि स्थिर करके देखें, तो कुछ ही क्षणमें अक्षर अस्पष्ट हो जायगा और शायद अदृश्य भी हो जायगा।

आँखें जब गतिमें रहती हैं तभी उन्हें आराम मिलता है। जब आँखें गतिमें होती हैं, तब जाने-अनजाने स्थिर वस्तुएँ विरुद्ध दिशामें जाती मालूम पड़ती हैं। बंद आँखों पर अँगुली रखकर देखेंगे, तो पता चलेगा कि आँखें हमेशा इधर-उधर घूमती ही रहती हैं। इस प्रकार आँखोंका घूमना जितना मनुष्यके लिए आवश्यक है उतना ही प्राणियोंके लिए भी जरूरी है। सिंह हमेशा घूमता रहता है। गजराज भी हमेशा झूमता रहता है। वह सदा अपने स्थूल शरीरको एक ओरसे दूसरी ओर झुलाता रहता है। ऐसा करनेसे उसे आराम मिलता है। सैनिकोंके कूचमें संगीतकी लयका अद्भुत प्रभाव पड़ता है।

दिन भरके श्रमसे थकी हुई माता अपने बालकको कुछ क्षण कुदा कर, झुला कर, नचा कर आनन्द प्राप्त करती है। हृदय यदि अपनी धड़कन बंद कर दे, तो रक्तका भ्रमण और नाड़ीकी गति बंद हो जाती है। घड़ीका पेण्डुलम यदि अपना झूलना बंद कर दे, तो घड़ी स्वयमेव बंद पड़ जाती है।

स्वस्थ आँखें तेजीसे गतिशील रहती हैं और उनकी यह क्रिया सहज रूपसे होती रहती है। लेकिन दोष या विकारवाली आँखें धीरे-धीरे, रुक-रुक कर घूमती हैं। ऐसी आँखें गतिके लिए प्रयत्न करती जान पड़ती हैं, जिससे वे ताकती हुई मालूम होती हैं। किसी व्यक्तिकी स्वस्थ आँखोंको गतिशील देखना और तदनुसार अपनी आँखोंको गतिशील करना आँखें सुधारनेका एक अच्छा तरीका है।

झुलानेकी विधि

१. किसी वस्तुकी ओर ताक कर न देखें। उसे प्रयत्नपूर्वक न देखें। धीरे-धीरे दृष्टिको वस्तुके एक भागसे दूसरे भाग पर ले जायें।

२. जिस वस्तु पर अभ्यास करते हों उसकी पृष्ठभूमिका वहुत स्पष्ट होनी चाहिये।

३. यदि एक आँख कमजोर हो, तो शुरूमें अच्छी आँखसे अभ्यास करें।

४. एक तरफ झुला कर एक वार पलक मारें।

५. घड़ीके लोलककी गति याद करें और तदनुसार झुलायें।

६. सिर, आँख और शरीरको एक ओरसे दूसरी ओर झुलायें।

७. खुली आँखोंसे झुलानेका अभ्यास करते हुए हर पाँच मिनट के बाद दो-एक मिनट आँखें बंद करें।

झुलानेके विविध प्रयोग

१. पैरोंको एक फुट फैला कर खड़े सीखचोंवाली खिड़की अथवा खास तौर पर तैयार किये गये खड़े सीखचोंवाले स्टैण्डके सामने खड़े

रहें। अब दायीं ओर एक लम्बा कदम उठायें और देखें कि सीखचे बायीं ओर खिसक रहे हैं। फिर बायीं ओर एक लम्बा कदम उठायें और देखें कि सीखचे दायीं ओर खिसक रहे हैं। इस प्रकार पचास वार करें।

२. स्टैण्डके सामने आरामसे कुर्सी या स्टूल पर बैठ जायें और अपने हाथोंको कुर्सीके हत्थों पर न रखें। स्टैण्डके दोनों ओर छह फुटकी दूरी पर फूलके गमले रखें। घड़ीके लोलककी तरह शरीरको धीरे-धीरे झुलायें। दायीं ओर झूलें तो दायीं ओरके गमले तक शरीर को झुकायें। इसी तरह बायीं ओर झूलें। देखें कि स्टैण्डके सीखचे विपरीत दिशामें सरकते हैं। अभ्यासके लिए दस बार खुली आँखोंसे और दस बार बंद आँखोंसे झूलें। फिर फूलके गमलोंका अंतर कम करके अभ्यास करें।

३. दृष्टिपत्रकको इतना दूर रखें कि पहली पंक्तिका बड़ा अक्षर दिखाई दे। पैरोंको नौ इंच फैला कर खड़े रहें और शरीरको दोनों ओर झुलायें। जब दायीं ओर झूलें तब बायीं एड़ी ऊँची करें और दायें पैर पर शरीरका वजन डालकर बड़े अक्षरकी दायीं ओर चार इंचके अंतरसे देखें। जब शरीरको बायीं ओर झुलायें तब दायीं एड़ीको ऊँचा करके शरीरका भार बायें पैर पर डालें और बड़े अक्षरको बायीं तरफ चार इंचके अंतरसे देखें। निश्चय करें कि अक्षर विपरीत दिशामें सरकता है। फिर अंतर कम करके झूलनेका प्रयत्न करें और अक्षरकी दूरीको चार इंचसे एक इंच तक ले आयें। किन्तु अक्षरको चाहे जितनी दूरीसे देखें, उसे विपरीत दिशामें सरकना चाहिये। थोड़े अंतरवाले झूलनमें अक्षर अधिक काला और स्पष्ट दिखाई देता है। खुली तथा बंद आँखोंसे अभ्यास करें।

विविध झूलने

१. छोटा-बड़ा झूलन: पैरोंको एक फुट फैला कर कमरेके एक ओर दृष्टि रखकर खड़े रहें अथवा दीवार पर टंगे दृष्टिपत्रक

पर दृष्टि रख कर खड़े रहें। बायीं एड़ीको जरा ऊँची करके कंधे, सिर और आँखको दायीं ओर इतना घुमायें कि कंधा और दीवार बिलकुल समानांतर हो जायें। फिर बायीं एड़ीको नीचे रखकर दायीं एड़ी ऊँची करें और शरीरको बायीं ओर घुमायें। बारी-बारीसे दायें-बायें दीवारकी ओर देखें और अभ्यास करें। इस बातका ध्यान रखें कि कंधेके साथ आँख भी घूमनी चाहिये। इस प्रकार अनायास सरकती हुई वस्तुओं पर ध्यान दिये बिना झूलनेका अभ्यास सरलता-पूर्वक सतत करनेसे यह अनुभव होगा कि इससे स्नायुओं और ज्ञानतंतुओंको आराम मिलता है।

ऐसा करनेसे स्थिर वस्तुएँ गतिके अनुरूप सरकती दिखाई देंगी। जो वस्तुएँ आपके समीप होंगी वे एक्सप्रेस ट्रेनकी गति जैसी सरकती मालूम होंगी और अस्पष्ट दिखाई देंगी। यह बात खास ध्यानमें रखनी चाहिये कि अत्यन्त तेजीसे सरकती वस्तुओंको देखनेका प्रयत्न बिलकुल न करें।

२. आकाश झूलन : पैरोंको एक फुट खोलकर आकाशके सामने खड़े रहें। आकाशको प्रयत्नपूर्वक देखे बिना शरीरको दोनों तरफ झुलायें। निकटकी वस्तुएँ उलटी दिशामें सरकती दिखाई देती हैं, जब कि दूरकी वस्तुएँ आँखोंके साथ एक ही दिशामें सरकती मालूम होती हैं। दो मिनटके बाद आँखें बंद करें, झुलायें और बंद आँखोंसे वस्तुओंको सरकते हुए अनुभव करें। हाथोंको पंखकी तरह फैलाकर भी झूला जा सकता है। दस मिनट तक ऐसा अभ्यास करें।

३. विश्व झूलन : हाथकी बड़ी अँगुलीके अग्र भाग पर अँगूठेको दोनों ओर गोल घुमायें और शरीरको भी अँगूठेके साथ झूलने दें। दायीं तरफ झूलें तो एक कहें और बायीं तरफ झूलें तो दो कहें। आँखें बंद करें। कल्पना करें कि आपके पैर शरीरकी विपरीत दिशामें झूल रहे हैं। जिस जमीन पर पैर हैं, वह भी झूलती है। कमरेकी दीवारें

भी झूलती हैं। यदि मकानका एक भाग झूलता है, तो सहज ही यह कल्पना की जा सकती है कि सारा मकान भी झूलता है। जिस जमीन पर मकान है, वह जमीन भी झूलती है, और यदि जमीन झूलती है, तो दूसरे मकान भी झूलने लगते हैं। इतना ही नहीं, सारे शहरके झूलनेकी कल्पना की जा सकती है! पृथ्वीके दोनों गोलार्धोंके झूलनेकी कल्पना भी की जा सकती है! यही दुनिया नहीं, बल्कि दूसरी दुनियाके सूर्य, चन्द्र, तारे आदि भी झूलते हुए कल्पित किये जा सकते हैं! विश्व झूलनकी कल्पना करना सरल है। बहुतसे रोगी खुली आँखोंसे भी यह कल्पना सरलतापूर्वक कर सकते हैं।

४. **गोलाकार झूलन :** विश्व झूलनमें यह कठिनाई है कि एक हाथकी बड़ी अँगुली पर अँगूठेको दोनों तरफ गोलाकार घुमानेमें किसी ओर रुक जानेका डर रहता है। यह डर गोलाकार झूलनेमें दूर किया जा सकता है। गोलाकार घूमते अँगूठेके साथ सभी वस्तुएँ गोलाकार घूमती प्रतीत होती हैं। गोलाकार झूलना बंद आँखोंसे ही किया जा सकता है। अन्य सब झूलनोंकी अपेक्षा इसमें सभी वस्तुएँ तथा दृष्टिपत्रक भी गोलाकार घूमता प्रतीत होता है। इसमें सिर और आँखें भी गोलाकार घूमती हैं।

वस्तुओं और दृष्टिपत्रकके गोलाकार झूलनेसे मन और आँखोंको सम्पूर्ण आराम मिलता है। हाथके अँगूठेको बड़ी अँगुलीके छोर पर रखकर गोल-गोल घुमायें। ऐसा करते हुए ध्यान रखें कि अँगूठा अँगुली पर और अँगुली अँगूठेके नीचे एक-दूसरेकी विपरीत दिशामें घूमते मालूम हों। यह झूलना ठीक तरहसे हो, तो सारा शरीर और आसपासकी तमाम वस्तुएँ घूमती मालूम होंगी। खुली और बंद आँखों से इसका अभ्यास करें।

५. **याद झूलन :** छोटे-बड़े झूलनोंकी भाँति इस झूलनेसे भी थकान दूर होती है। आरामसे बैठकर आँखें बंद करके सिरको दायें-

बायें कंधों पर बारी-बारीसे घुमाना चाहिये। आँखें सिरके साथ दोनों दिशाओंमें घूमती मालूम होती हैं। यदि इसे सही ढंगसे किया जाय, तो खुली आँखोंसे किये जानेवाले झूलनोंकी तरह ही यह भी लाभकारी हो सकता है। ऐसे झूलनेमें बंद आँखोंसे छोटे अक्षरको पाव इंचकी दूरी पर झूलता हुआ अनुभव किया जा सकता है।

६. भाल झूलन : आरामसे बैठ जायँ और भाल पर हाथकी अँगुलियोंको धीरेसे रखें। आँखें बंद करके अपने शरीर और सिरको दायें-बायें घुमायें। अँगुलियोंको भाल पर स्थिर रखकर भालको घूमने दें। सिर और भालको दोनों ओर झुलाते वक्त अँगुलियाँ विपरीत दिशामें सरकती मालूम होंगी। यदि यह सही ढंगसे किया जाय, तो आँख और सिरके दर्दमें इससे काफी लाभ होता है।

७. बाल झूलन : बालकको हाथमें उठाकर दोनों तरफ निरन्तर धीरे-धीरे झुलायें। थके और अशांत बालकको इससे शांति और आराम मिलेगा। जिन्हें नींद नहीं आती हो ऐसे बालक इससे गहरी नींदमें सो जायेंगे।

१८

आँखोंकी एकाग्रता बढ़ानेवाले साधन और उनका उपयोग

दृष्टिपत्रक – १

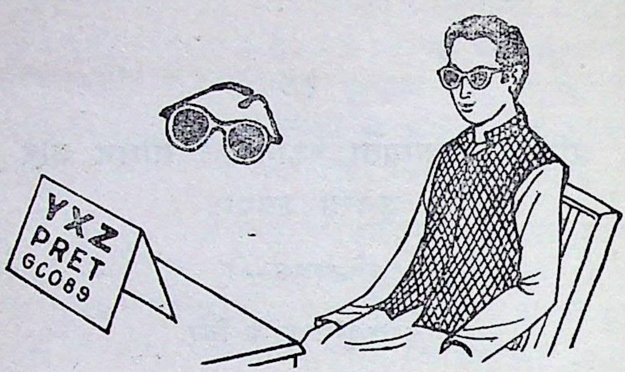
समीप-दृष्टिवालोंके लिए

इस दृष्टिपत्रकका उपयोग निम्नलिखित ढंगसे करें—

१. दृष्टिपत्रकको अपनी ऊँचाईके बराबर ऊँचा लटकायें। जितनी दूरीसे दृष्टिपत्रक ठीक तरहसे पढ़ सकें, उतनी दूर खड़े होकर अक्षरोंके नीचेकी सफेद जगह पर नजर रख कर प्रत्येक अक्षरको पलक मारकर शांतिसे पढ़ें। अब नौ इंच पीछे हटें और फिरसे शांतिपूर्वक हरएक अक्षरको पलक मारकर पढ़नेका प्रयत्न करें। यह अभ्यास करते हुए पाँच बार पूरा दृष्टिपत्रक पढ़नेके बाद आँखें बंद करें।

२. दृष्टिपत्रकसे दस फुट दूर खड़े हों। ऊपर बताये ढंगसे अक्षरके नीचेकी सफेद जगह पर नजर रखकर जितनी आसानीसे पंक्ति पढ़ी जा सके, पढ़ें। फिर नौ इंच पीछे हटकर पढ़ें। इस प्रकार पत्रकमें बताये हुए अन्तरसे प्रत्येक पंक्ति पढ़ सकें, तो समझें कि आँखें अच्छी हैं।

३. आँखोंकी कमजोरीके कारणोंमें एकाग्रताका कम-ज्यादा होना महत्त्वपूर्ण है। इसलिए आँखोंकी एकाग्रता बढ़ानेके लिए प्रयत्न करना चाहिये। आँखोंकी एकाग्रता बढ़ानेवाले साधनोंका उपयोग करके पढ़नेका अभ्यास करें और धीरे-धीरे अंतर बढ़ाते जायें।



टेबल पर दृष्टिपत्रकको रखकर उसके सामने दस फुटकी दूरी पर आरामसे बैठें। याद रखिये --(१) आँखोंका उपयोग आरामसे करना सीखकर उसकी शक्ति बढ़ानी है। (२) दृष्टिपत्रकके हरएक अक्षरके नीचेकी सफेद जगह पर नजर रखकर पलक मारकर पढ़ना है। (३) इस प्रकार दस फुट दूरसे आरामसे पंक्तिका पढ़ा जाना हमारी आँखोंकी शक्तिकी माप है।

अंधकारके ध्यानका प्रयोग

अब आँखोंकी शक्ति अधिक बढ़ानेके लिए अंधकारके ध्यानका प्रयोग करना चाहिये। जो पंक्ति पढ़ी न जा सके, उसे प्रयत्नपूर्वक आँखों पर तनाव डालकर पढ़नेके बजाय आँखोंको बंद करें। हथेलियोंसे उन्हें धीरेसे ढाँककर (पामिंग) अंधकारका ध्यान करें। अंधकारका सम्पूर्ण अनुभव होनेके बाद न पढ़ी गई पंक्ति पढ़ी जा सकेगी। फिरसे अंधकारका अनुभव करें और आगेके अक्षरोंको पलक मार कर पढ़ें। आपको अनुभव होगा कि अंधकारके ध्यानकी मददसे आँखोंको आराम मिलता है और आप अधिक स्पष्टतासे पढ़ सकते हैं। इस प्रकार दस-पन्द्रह मिनट अभ्यास करके आँखोंको आराम दें।

दृष्टिपत्रक - १

समीप-दृष्टिवालोंके लिए

७०

म च

५०

व बँ ल

४०

क फ ह अ

३०

न त घँ छ द

२०

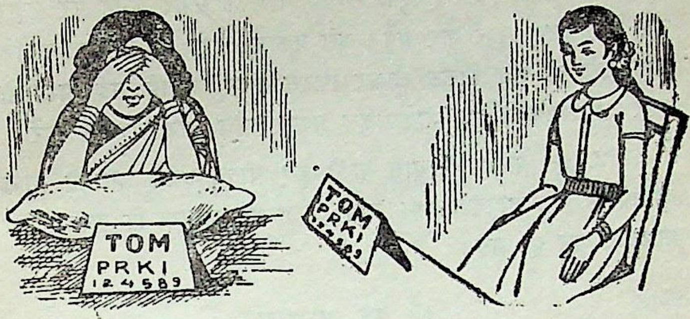
प व स टँ ड र ण

१५

म म न ग ल व त ख

१०

उ य म थ घ ळ ढ ड ट



हमारी शिक्षा और उपचारका लक्ष्य है आँखोंका आरामके साथ उपयोग। अंधकारका ध्यान आराम पानेका साधन है। आरामके साथ आँखोंका उपयोग करनेकी आदत पक्की हो जाने पर लाभ भी स्थायी होगा। याद रखें कि आरामसे आँखोंका उपयोग करनेकी आदत नहीं पड़ने पर शुरूमें दिखाई देनेवाला लाभ स्थायी रूपसे टिकेगा नहीं।

अंधकारके ध्यानकी मददसे दृष्टिपत्रककी सारी पंक्तियाँ पढ़ सकते हों, तो दृष्टिपत्रकको एक फुट अधिक दूर रखें और अंधकारके अनुभवकी मददसे सारी पंक्तियाँ पढ़नेका प्रयत्न करें। इस प्रकार धीरज और शांतिसे आँखोंका हरएक कार्य आरामसे करना सीखें।

दृष्टिपत्रक—२

दूर-दृष्टिवालोंके लिए

१. दूर-दृष्टि यानी दूरकी वस्तु साफ दिखाई दे, लेकिन निकटकी वस्तु देखनेमें, पढ़ने-लिखनेमें, सीने-पिरोनेमें कठिनाई हो। इसलिए दूरसे दृष्टिपत्रकको ठीक ढंगसे पढ़ सकेंगे, किन्तु निकटसे पढ़नेमें कठिनाई होगी।

२. दृष्टिपत्रकका समकोण छातीसे इतने अंतर पर रखें कि जहाँसे बारीकसे बारीक अक्षर साफ पढ़े जा सकें।

३. दृष्टिपत्रकके हरएक शब्दके नीचेकी सफेद जगह पर नजर रख कर पलक मार कर पढ़ें। इस प्रकार सारा दृष्टिपत्रक पढ़नेके बाद उसे दो इंच निकट लाकर फिरसे ऊपर बताई गई पद्धतिसे सारे दृष्टिपत्रकको पढ़ जायें। इस प्रकार पाँच बार अभ्यास करें।

४. इस प्रकार अभ्यास करते हुए चौदह इंचके अंतरसे सारा दृष्टिपत्रक सरलतापूर्वक पढ़ा जाय, तो समझा जायगा कि दूर-दृष्टिकी कठिनाई दूर हो गई।

ॐ पर अभ्यास

ॐ के चित्रके चारों ओरकी पत्तियोंके शिखर और उसके हरएक कोणको देखें और निश्चय करें कि कोण और शिखरके निकट ॐ का भाग दूसरे दूरके भागकी अपेक्षा अधिक काला और स्पष्ट दिखाई देता है या नहीं। हरएक पत्तीके शिखर और कोण पर पलक मारकर आँखोंको घुमाते जायें। हर बार ॐ के निकटका भाग दूरके भागकी अपेक्षा स्पष्ट दिखाई देगा। इस प्रकार पद्धतिपूर्वक, समझपूर्वक और आरामपूर्वक अभ्यास करनेसे एकाग्रता बढ़ेगी और अक्षर तथा वस्तुएँ अधिक साफ दिखाई देने लगेंगी। आँखोंके आरोग्यके लिए एकाग्रता अनिवार्य है।

एकाग्रताकी साधनाके लिए बारीक अक्षर

यह मान्यता सही नहीं है कि बारीक अक्षर पढ़नेसे आँखें खराब होती हैं। आँखें बिगड़नेका कारण बारीक अक्षर नहीं, किन्तु उन्हें पढ़नेका गलत तरीका है। बारीक अक्षर सही ढंगसे पढ़नेके लिए पहले कुछ दिनों तक उन पर केवल दृष्टिपात करें। कुछ दिनोंके बाद पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगहको पलक मारकर देखा करें। यह प्रयोग बार-बार करें। जब यह क्रिया सरलतासे होने लगेगी, तब आप बिना प्रयत्नके कुछ शब्द पढ़ सकेंगे। बादमें धीरे-धीरे सारे शब्द साफ पढ़ने लगेंगे।

दृष्टिपत्रक — २

दूर-दृष्टिवालोंके लिए

अमर	आनन्द	अपार
सुन्दर	बालक	समान
कसरत	सरकस	अमरत
झटपट	खटपट	हरदम
गरदन	पनघट	उपवन
मनहर	नटवर	झलमल
लटपट	मरकट	शरबत
चकमक	बरगद	अकबर

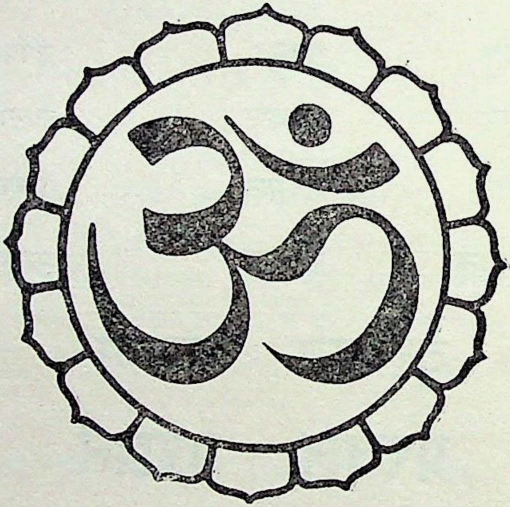
दसखत दरपन

परवल परछन

धड़कन नइहर

सरगम मरमर

ॐ पर अभ्यास



एकाग्रताकी साधनाके लिए बारीक अक्षर

आँख की एकाग्रता बढ़ानेवाले प्रयोग

यह मान्यता सही नहीं है कि बारीक अक्षर पढ़ने से आँखें खराब होती हैं। आँखें बिगड़ने का कारण बारीक अक्षर नहीं, किन्तु उन्हें पढ़ने का गलत तरीका है। बारीक अक्षर सही ढंगसे पढ़ने के लिए पहले कुछ दिनों तक उन पर, केवल दृष्टिपात करें। कुछ दिनों के बाद पंक्तियों के बीच की सफेद भाग को पलक मारकर देखा करें। यह प्रयोग बार बार करें। जब यह क्रिया सरलता से होने लगेगी तब आप बिना प्रयास के कुछ शब्द पढ़ सकेंगे। बाद में धीरे धीरे सारे शब्द साफ पढ़ने लगेंगे।

किसी भी सूक्ष्म वस्तु को देखने के लिए आँख को एकाग्र करना पड़ता है। आँख को एकाग्र करने देने में यदि श्रम का अनुभव न हो, तो सूक्ष्म वस्तुओं या अक्षरों को देखने की क्रिया भी आँख की एकाग्रता की साधना के लिए एक प्रकार की कसरत हो जाती है।

बारीक अक्षरों को पढ़ने से आँखें बिगड़ती हैं यह सामान्य मान्यता ठीक नहीं है। अगर यह मान्यता सच होती तो चीन और जापान में बड़े अक्षरों का उपयोग होने पर भी वहां कमजोर दृष्टि का दोष और देशों की अपेक्षा अधिक नहीं पाया जाता। इसलिए यह साफ जाहिर है कि आँखों की विकृति का कारण अक्षर या वस्तु का आकार नहीं, बल्कि देखने की गलत रीति या आँखों पर पड़नेवाला श्रम है।

हमारे पूर्वज चंद्र के प्रकाश में सुई में धागा डालने को कहते थे। इसमें भी आँख की एकाग्रता का अभ्यास करने का हेतु समाया हुआ है। कहा जाता है कि शरद पूर्णिमा के चंद्र के प्रकाश में सुई में धागा डालने से आँखें सुधरती हैं। यह बात सही हो सकती है। क्योंकि शरद पूर्णिमा के मंद दूधिया प्रकाश में सुई के बारीक छेद में धागा डालना सचमुच अत्यन्त-आवश्यक एकाग्रता की साधना है।

आँखों की शक्ति बढ़ानेवाले इन सब प्रयोगों का लक्ष्य है आँखों को आराम देना। आँखों का हरएक कार्य यदि आराम से करना सीखेंगे तो जरूर ही प्रगति होगी।

⊙ के चित्र के चारों ओर की पंक्तियों के सिरे और उनके हरएक कोण को देखें और निश्चय करें कि कोण और सिरे के निकट का ⊙ का भाग दूसरे दूर के भाग की अपेक्षा अधिक काला और स्पष्ट दिखाई देता है या नहीं। हरएक पंक्ति के सिरे और कोण पर पलक मारकर आँखों को घुमाते जायं। हर बार ⊙ के निकट का भाग दूर के भाग की अपेक्षा स्पष्ट दिखाई देगा। इस प्रकार धैर्यपूर्वक, प्रसन्नतापूर्वक और आरामपूर्वक अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ेगी और अक्षर तथा वस्तुएं अधिक साफ दिखाई देने लगेंगी। आँखों के आरोग्य के लिए एकाग्रता अनिवार्य है।

एकाग्रता बढ़ाने के लिए साधन का उपयोग जरूर करें, किन्तु यह याद रखें कि उस साधन की मदद से आपको अपनी आँखोंकी शक्ति बढ़ानी है, साधन या चश्मे का गुलाम नहीं बनना है।

एकाग्रता बढ़ानेवाले साधन और उनका उपयोग

आँखोंका सही ढंगसे उपयोग करना नहीं जानने के कारण आँखोंमें जो विकृतियाँ होने लगी हैं, उनमें सबसे बड़ी विकृति है आँखों की एकाग्रता का नाश। सामान्य रूप से जब कोई सूक्ष्म वस्तु हमें साफ दिखाई नहीं देती, तब हम आँख को छोटी करके देखने का प्रयत्न करते हैं और उसमें हम थोड़े बहुत सफल भी होते हैं। इस प्रकार दूरकी वस्तु को साफ देखने के लिए हम अपने हाथ की मुट्ठी करके उसके बीच के छेद में से देखने का प्रयत्न करते हैं और इसमें थोड़ी बहुत सफलता भी मिल जाती है।

प्राकृतिकचिकित्सामें आँखोंवाले रोगियों को एकाग्रता बढ़ानेमें मदद करने की दृष्टिसे अनेक प्रयोग किये गये हैं। काले रंग के मोटे कागज के पुट्ठे के एक छोर पर पंच से एक बारीक छेद डालकर उस छेदमें से दृष्टिदोषवालों को पढ़ने में बहुत सफलता मिली है। हरएक रोगी से इसका अभ्यास करवाया जाता। अभ्यास के बाद बिना पुट्ठे की मदद से पढ़ने को कहा जाता। निश्चय ही पुट्ठे की अपेक्षा बिना पुट्ठे के कम पढ़ा जाता था। किन्तु अभ्यास शुरू करने से पहले की अपेक्षा अभ्यास के बाद कुछ अधिक पढ़ने लगे। दीर्घकाल के अभ्यास से अधिक लाभ पाया गया।

अनेक प्रयोग करने के बाद ऊपर बताया हुआ साधन अभ्यास को सरलता के लिए और दोनों आँखों से एक साथ अभ्यास हो सके इस दृष्टि से बनाया गया है। चश्मे की फ्रेम में काले रंग के पुट्ठे के टुकड़े बराबर कांच के स्थान पर फिट करके इस आकार के साधन बनाये गये हैं। उसमें जो दो बारीक छेद किये गये हैं वे आँख का माप लेकर इस प्रकार वैज्ञानिक ढंग से किये हैं कि पहननेवाले को दो छेद के बजाय नाक पर एक ही छेद दिखाई देता है। इस साधन के सतत उपयोग से टेढ़ी आँख भी सीधी हो जाती है।

किसी भी सूक्ष्म वस्तुको देखनेके लिए आँखोंको एकाग्र करना पड़ता है। आँखोंको एकाग्र करके देखनेमें यदि श्रमका अनुभव न हो, तो सूक्ष्म वस्तुओं या अक्षरोंको देखनेकी क्रिया भी आँखोंकी एकाग्रताकी साधनाके लिए एक प्रकारकी कसरत हो जाती है।

बारीक अक्षरोंको पढ़नेसे आँखें बिगड़ती हैं, यह मान्यता सच नहीं है। अगर यह मान्यता सच होती, तो चीन और जापानमें बड़े अक्षरोंका उपयोग होने पर भी वहाँ समीप-दृष्टिका रोग और देशोंकी अपेक्षा अधिक नहीं पाया जाता।

इसलिए यह बात साफ है कि आँखोंकी विकृतिका कारण अक्षर या वस्तुका आकार नहीं, बल्कि देखनेकी गलत रीति या आँखों पर पड़नेवाला श्रम है।

हमारे बुजुर्ग चंद्रके प्रकाशमें सुईमें धागा डालनेको हमसे कहते थे। इसमें भी आँखोंकी एकाग्रताके अभ्यासका हेतु समाया हुआ है। कहा जाता है कि शरदपूर्णिमाके चन्द्रके प्रकाशमें सुईमें धागा डालनेसे आँखें सुधरती हैं। यह बात सही हो सकती है, क्योंकि शरदपूर्णिमाके शीतल मंद दुधिया प्रकाशमें सुईके बारीक छेदमें धागा डालना सचमुच आनन्ददायक एकाग्रताकी साधना है।

आँखोंकी शक्ति बढ़ानेवाले इन सब प्रयोगोंका लक्ष्य है आँखोंको आराम देना। आँखोंका हरएक कार्य यदि आरामसे करना सीखेंगे, तो अवश्य ही प्रगति होगी।

आँखोंकी एकाग्रता बढ़ानेके लिए साधनका उपयोग अवश्य करें, किन्तु याद रखें कि उस साधनकी मददसे आपको अपनी आँखोंकी शक्ति बढ़ानी है, साधन या चश्मेका गुलाम नहीं बनना है।

आँखोंका उपयोग सही ढंगसे करना नहीं जाननेके कारण आँखोंमें जो विकृतियाँ होने लगी हैं, उनमें सबसे बड़ी विकृति है आँखोंकी

एकाग्रताका नाश। सामान्य रूपसे जब कोई सूक्ष्म वस्तु हमें साफ दिखाई नहीं देती, तब हम आँखोंको दबाकर देखनेका प्रयत्न करते हैं और उसमें थोड़े-बहुत सफल भी होते हैं। इस प्रकार दूरकी वस्तुको साफ देखनेके लिए हम अपने हाथकी मुट्ठीके बीचके छेदमें से देखनेका प्रयत्न करते हैं और इसमें थोड़ी-बहुत सफलता भी मिल जाती है।

आरोग्य-मंदिरमें आनेवाले रोगियोंको एकाग्रता बढ़ानेमें मदद करनेकी दृष्टिसे अनेक प्रयोग किये गये हैं। आठ इंच लम्बे कागजके पुट्ठेके एक छोर पर पंचसे एक बारीक छेद डालकर उस छेदमें से दृष्टिपत्रक पढ़ानेमें बहुत सफलता मिली है। हरएक रोगीसे इसका अभ्यास करवाया जाता था। अभ्यासके बाद पुट्ठेकी मददके बिना पढ़नेको कहा जाता था। निश्चय ही पुट्ठेकी अपेक्षा पुट्ठेके बिना कम पढ़ा जाता था। किन्तु अभ्यास शुरू करनेसे पहलेकी अपेक्षा अभ्यासके बाद कुछ अधिक पढा जाने लगा। दीर्घकालके अभ्याससे अधिक लाभ पाया गया।



अनेक प्रयोग करनेके बाद ऊपर बताया हुआ साधन अभ्यासकी सरलताके लिए और दोनों आँखोंसे एक साथ अभ्यास हो सके, इस दृष्टिसे बनाया गया है। चश्मेकी फ्रेममें काले रंगके पुट्ठेके टुकड़े बराबर काँचके स्थान पर बैठ सकें इस आकारके काटकर जमाये गये हैं। उसमें जो दो बारीक छेद किये गये हैं वे आँखोंकी नाप लेकर इस प्रकार वैज्ञानिक ढंगसे किये हैं कि पहननेवालेको दो छेदोंके बजाय नाक पर एक ही छेद दिखाई देता है। इस साधनके सतत उपयोगसे टेढ़ी आँख भी सीधी हो जाती है।

१९

शिक्षामें आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी तालीमकी आवश्यकता

समयके प्रवाहके साथ-साथ मानव-जीवनके विकासके लिए हर क्षेत्रमें समय-समय पर सदा परिवर्तन हुआ करता है। शिक्षा उसका एक महत्त्वपूर्ण साधन है। अनादि कालसे शिक्षाके द्वारा अनेक प्रयत्न होते रहे हैं। किसी भी राष्ट्रकी सांस्कृतिक, नैतिक, सामाजिक और आर्थिक उन्नतिका आधार शिक्षा पर ही अवलंबित है।

राजनीतिक स्वतन्त्रता प्राप्त होनेके बाद हमारे देशमें शिक्षामें किये गये अनेक परिवर्तन स्वागत योग्य हैं। शारीरिक शिक्षाको अनिवार्य बनाया गया है। लेकिन जब तक बालक और उनके माता-पिता उसकी आवश्यकता न समझें, तब तक अनिवार्य शारीरिक शिक्षाका कोई विशेष परिणाम नहीं हो सकता। इसके लिए जरूरी तो यह है कि सबसे पहले बालकों और उनके माता-पिताका मानस तैयार किया जाय; उनमें इसके प्रति रुचि जाग्रत की जाय और वर्षमें कभी-कभी जीवनमें शारीरिक शिक्षाका महत्त्व समझानेके लिए कार्यक्रम आयोजित किये जायँ। ऐसा होने पर ही इसके प्रति बालकोंकी दिलचस्पी पैदा की जा सकती है। आजकल शिक्षामें बहुतसी अनावश्यक चीजोंका भार बढ़ गया है। इसलिए वह शिक्षा लेनेवालों और देनेवालों दोनोंके लिए बोझरूप हो गई है। आज जरूरत इस बातकी है कि मानव-जीवनके लिए सबसे महत्त्वपूर्ण आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी तालीमको शिक्षामें सफलता-पूर्वक किस प्रकार दाखिल किया जाय, इस पर विचार किया जाय।

मनुष्यके लिए सबसे पहली जरूरत है स्वस्थ शरीर। शरीरको नीरोग रखनेके लिए निम्न बातें आवश्यक हैं--

(१) व्यायाम, आहार और आरामका ज्ञान शिक्षा-संस्थाओंके द्वारा बालकोंको मिलना चाहिये। इतना ही नहीं, व्यायाम कैसा, कितना और कब करना इसका ज्ञान देना चाहिये तथा आरोग्यकी दृष्टिसे आहारका महत्त्व और उसकी उपयोगिता भी समझानी चाहिये।

(२) शरीरके हरएक अवयवकी जानकारी और उसके उपयोग का ज्ञान तथा शरीरके ह्रासके कारण समझाये जाने चाहिये।

(३) शरीरकी रक्षा और उसे रोगमुक्त रखनेके तरीके बताये जाने चाहिये। यदि इन तीन विषयोंकी शिक्षा बालकोंको यथोचित ढंगसे दी जाय और शिक्षा-संस्थाएँ आज ही उसे शुरू कर दें, तो दस वर्षके बाद जो बालक तालीम पाकर जीवनमें प्रवेश करेंगे, उन्हें कदाचित् दवा, डॉक्टर और औषधालयोंकी जरूरत नहीं पड़ेगी।

आँख शरीरका सबसे अधिक उपयोगी अंग है और सबसे अधिक काम भी करती है, फिर भी उसीके प्रति सबसे अधिक लापरवाही बरती जाती है। जन्मके साथ ही दुनियाके साथ हमारा सम्बन्ध जोड़नेवाली आँख है और जीवनके अंत तक वह सतत काम करती रहती है। हर रोज लगभग वह सोलह घंटे काम करती है। साथ ही अपने कामके सिवा वह दूसरे अंगोंके काम पर भी सूक्ष्म नजर रखती है। इस प्रकार महीनेमें पाँच सौ घंटे और वर्षमें छह हजार घंटे काम करने पर भी उसकी ओर पूरा ध्यान न दिये जानेके कारण और आरामके अभावमें कुछ वर्ष बाद आँख काम करनेके लायक नहीं रहती। इस बातकी ओर हमारा ध्यान तभी जाता है जब अधिक उम्र होने पर हमारा शरीर और आँखें दोनों काम करना बंद कर देते हैं। जब हमें अपनी इस ओर बताई गई अब तककी लापरवाहीका खयाल आता

है, तब हमारा शरीर जीर्ण-शीर्ण हो चुका होता है और तब उसका कोई उपाय करना कठिन हो जाता है। इसलिए शरीरके अंगों, आँखके उपयोगके सही तरीकों और आरोग्यके नियमोंकी तालीम हरएक बालकको बाल-मंदिरसे शुरू करके स्कूल-कॉलेज तककी शिक्षामें व्यवस्थित रूपसे मिले, इसका प्रबन्ध होना चाहिये।

आरोग्यके प्रति लापरवाही

प्राचीन कालमें हरएक व्यक्ति अपने शरीरके प्रति अपना कर्तव्य समझता था। कारण, उस जमानेमें मानव-शरीर ईश्वर-प्राप्तिका साधन माना जाता था। इसलिए हरएक मनुष्य शरीरको स्वस्थ और नीरोग रखना अपना पवित्र कर्तव्य समझता था। बीमार पड़ना शर्मकी बात मानी जाती थी। हरएक मनुष्य आरोग्यके नियमोंका पालन करनेका प्रयत्न करता था और इतने पर भी कोई भूल हो जानेके कारण आरोग्य बिगड़ जाता और बीमारी आ पड़ती, तो उसका मूल कारण खोज कर उपवास, शरीर-शुद्धि और आराम आदि कुदरती उपचारोंके द्वारा अपना खोया हुआ स्वास्थ्य वह पुनः प्राप्त कर लेता था। आरोग्यके नियमोंके पालनमें कोई गलती न हो इसके लिए सब लोग प्रयत्नशील रहते थे और शुद्ध विचारों तथा स्वस्थ शरीरका महत्त्व हर कोई जानता था। उन दिनों लोग जाग्रत थे और जाग्रतिपूर्वक जीवन व्यतीत करते थे। उस जाग्रत जीवनमें जो रस और आनन्द था, वह आज देखनेमें नहीं आता; क्योंकि आज मनुष्य जाग्रतिपूर्वक जीवन नहीं जीता।

अब जमाना बदल गया है। यंत्रयुगका समय आया है। मनुष्यका जीवन यंत्रवत्, पराधीन और ध्येयरहित हो गया है। मनुष्य अपने शरीरके प्रति अपना कर्तव्य नहीं जानता। बीमार पड़ना और मरना सामान्य तथा स्वाभाविक हो गया है। अधिकसे अधिक दवाइयाँ और

इंजेक्शन लेना आज वैभवशाली जीवनकी एक निशानी मानी जाती है! पहले लोग स्वस्थ जीवन जीनेके लिए अधिक प्रयत्न करते थे; इसके ठीक विपरीत आज लोग मरनेके लिए ही अधिक प्रयत्न करते हैं! आज जीवनका अर्थ है स्वस्थ हों तो बीमार पड़नेका प्रयत्न करना और बीमार पड़ने पर दवाकी मददसे स्वस्थ होना तथा स्वस्थ होने पर फिरसे बीमार पड़नेका प्रयत्न शुरू करना!

आजके पराधीन मानसवाले जीवनमें सैकड़ों वर्षोंसे दूसरोंके द्वारा आरोग्य-रक्षा और नेत्र-रक्षा करवा कर हमने क्या पाया और क्या खोया, इसका किसीने तटस्थ रूपसे हिसाब निकाला है? यदि आरोग्यके नियमोंका पालन न करके केवल दवाइयोंके बल पर आरोग्यकी रक्षा हो सकती, तब तो आरोग्यका प्रश्न हल हो गया होता। हमारे शरीर स्वस्थ, सुदृढ़ और सुडौल होते। लेकिन सही बात क्या है, यह सब जानते हैं। हमारे शरीर शक्तिहीन, रोगोंके घर और दवाके बल पर जीनेवाले हो गये हैं। करोड़ों रुपयोंके खर्चसे दवा बनानेके कारखाने और उनका उपयोग करनेवाले दवाखाने बनते जा रहे हैं। जनताको अपने स्वास्थ्यकी रक्षा करने, रोगमुक्त होकर जीने और आरोग्यके नियमोंका पालन करनेकी शिक्षा तथा संस्कार देनेके लिए सरकारके पास न तो पैसा है और न समय।

दूसरी ओर हम जिन पाश्चात्य देशोंका अंधानुकरण करते हैं, वहाँकी जनता दवाओं पर अवलम्बित पराधीन जीवनसे मुक्त होनेका प्रयत्न कर रही है। वे लोग रोग उत्पन्न ही न हों, इस बातके कायल होने लगे हैं। Prevention is better than cure—यह सुवाक्य उनके जीवनमें ओतप्रोत होने लगा है।

आरोग्य-रक्षाका कार्य शिक्षा-संस्थाओं द्वारा ठीक तरहसे हो सकता है। आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी शिक्षा व्यवस्थित ढंगसे बाल-मन्दिरसे

शुरू करके माध्यमिक स्कूल और कॉलेजोंमें जारी रखी जाय, तो शिक्षा पूरी करके जीवनमें प्रवेश करनेवाले युवकोंमें ये संस्कार दृढ़ बन जायँगे। परिणामस्वरूप वे खुद तो आरोग्यके नियमों पर अमल करेंगे ही, लेकिन साथ ही अपने बालकोंको भी बचपनसे ही उन पर अमल करना सिखायेंगे। इस प्रकार हम दस वर्षोंमें राष्ट्रमें आरोग्य और नेत्र-रक्षाका वातावरण खड़ा कर सकेंगे।

आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी शिक्षा यदि शिक्षा-संस्थाओंमें दाखिल करनी हो, तो वह पूरे राज्यमें की जानी चाहिये। योग्य निष्णातोंके द्वारा नीचे लिखे ढंगसे उसका अमल करना चाहिये --

१. नेत्र-रक्षा और आरोग्य-रक्षाके पाठ तैयार कराकर पाठ्यपुस्तकोंमें दाखिल किये जायें। परीक्षाओंमें भी इसे महत्त्वका स्थान दिया जाय।

२. स्कूल-कॉलेजोंके व्यायाम-शिक्षकोंको इस विषयकी तालीम देकर उनके द्वारा यह काम लिया जाय। इसके प्रगति-पत्रक रखे जायें।

३. बालकोंमें इसके प्रति रुचि पैदा करनेके लिए प्रति-स्पर्धाओंका आयोजन किया जाय।

इस कार्यक्रमको अधिक सफल बनानेके लिए आरोग्य-केन्द्रोंकी स्थापना की जाय और उनके द्वारा नीचे लिखी बातें की जायें —

१. आरोग्य और नेत्र-रक्षाके संस्कार डालनेके लिए हर मुहल्लेमें प्रवचन रखे जायें।

२. स्कूल और कॉलेजोंमें वर्षमें दो-चार बार इस विषयके प्रवचन रखे जायें।

३. इस विषयके लेख दैनिक पत्रों और मासिकोंमें नियमित रूपसे प्रकाशित किये जायें।

४. रेडियो वार्तालाप रखे जायें।

५. बालकोंमें निबन्ध-स्पर्धाएँ और दृष्टि-विकासकी स्पर्धाएँ रखी जायें।

६. इस विषयकी छोटी-छोटी पत्रिकाएँ और पुस्तकें कम कीमतमें जनताको मिलें इसकी व्यवस्था की जाय।

७. 'आरोग्य-रक्षा और नेत्र-रक्षा' सप्ताहका आयोजन किया जाय।

८. आरोग्य-केन्द्रोंके द्वारा रोगियोंका सस्ता इलाज किया जाय और उन्हें रोगमुक्त रहना सिखाया जाय।

२०

आरोग्य और दृष्टि-विकासके लिए इतना अवश्य करें

१. आरोग्यके लिए

१. पेटशुद्धिके लिए रोज सोते समय एक चम्मच त्रिफला ली जाय।

२. भूख लगने पर ही खाया जाय।

३. भोजनके बाद सुबह और रातको नीबू-अदरकका शरबत लिया जाय।

४. आसानीसे पचे ऐसी खुराक ली जाय।

५. शामके भोजनमें कच्चे शाक-भाजी और फल लिये जायें।

६. रोज सुबह दूधमें घी और शहद लिया जाय।

७. विटामिन 'ए' और 'डी' (एडोक्सिलीन) की दस बूंदें दूधमें दो बार ली जायें।

८. व्यायाम -- दौड़ना, दीर्घश्वास लेना; पन्द्रह मिनट रोज ऐसी कसरत की जाय।

९. हरएक कार्य आरामपूर्वक करनेकी आदत डाली जाय। प्रति घंटा आराम लिया जाय।

१०. गहरी नींद।

२. आँखोंके लिए

१. विटामिन 'ए' और 'डी' की पूर्तिके लिए रोज सूर्य-स्नान लेना चाहिये।

२. त्रिफलाके पानीसे आँखोंको दो बार—सुबह और रातको धोना चाहिये।

३. साफ ठंडे पानीसे दिनमें दो-तीन बार आँखें धोनी चाहिये।

४. आरामके साथ दृष्टिपत्रक पर अभ्यास करके पंक्तियोंका अंतर बढ़ाते जाना चाहिये।

५. पुट्ठेमें छेद करके उस छेदमें से हरएक आँखसे दृष्टिपत्रक पर अभ्यास करना चाहिये।

६. अंधकारके ध्यानके साथ दृष्टिपत्रक पर अभ्यास करना चाहिये।

७. पलक मारनेकी आदत डाली जाय। इसके लिए दिनमें दो बार दस पंक्तियाँ, हर शब्द पर पलक मार कर, पढ़नी चाहिये।

८. पढ़ने-लिखनेका सही ढंग अपनाया जाय।

९. अक्षरों और वस्तुओंकी कल्पना हूबहू करनेका अभ्यास किया जाय।

१०. सीने-पिरोने और भरने-गूँथनेकी सही रीतिका अभ्यास किया जाय।

११. सही तरीकेसे सिनेमा देखनेकी आदत डाली जाय।

विभाग चौथा

आँखोंके मुख्य रोग

आँखोंकी रक्षा अथवा उन्हें नीरोग रखनेका सच्चा उपाय चश्मा नहीं है, बल्कि उनका सही उपयोग करना है ।

२१

समीप-दृष्टि अथवा मायोपिया

अभी तक इस बातका संतोषजनक उत्तर नहीं मिला है कि समीपका काम करनेसे समीप-दृष्टिमें दोष क्यों आ जाता है।

—शौंरग

समीपका काम करनेसे आँखों पर जो श्रम और तनाव पड़ता है, उसके कारण आँखोंकी पुतलीके आकारमें किस प्रकार परिवर्तन होता है, यह अभी तक निश्चित नहीं किया जा सका है।

—एवर्स बुश

उपरोक्त दो मंतव्य आँखके सुप्रसिद्ध वैज्ञानिकों और संशोधकोंके हैं। इस परसे हमें इतना तो निश्चित समझमें आता है कि वे विज्ञान की हर खोजको निर्मल और उदार दृष्टिसे देखते हैं। इतना ही नहीं, वे किसी भी शोधको अन्तिम शोध माननेकी गलती नहीं करते। इस प्रकार उन्होंने विज्ञानको सदा विकासशील माना है और उन्होंने अपनी विशाल दृष्टिसे यह स्वीकार किया है कि विज्ञान चाहे जितनी खोज करे, फिर भी उसका संशोधन-कार्य अपूर्ण ही रहेगा, क्योंकि विज्ञान पूर्णताकी ओर ले जानेवाली विद्या है।

इन वैज्ञानिकोंकी दृष्टिकी उदारता, आगे बढ़नेकी तत्परता और अखूट धीरज अद्‌भुत है। दूसरी तरफ जब हम आधुनिक सामान्य नेत्र-विशेषज्ञोंकी संकुचित दृष्टि और आगे बढ़नेकी अनिच्छाको देखते हैं तो निराशा होती है। यदि हममें विशालता, उदारता और आगे

बढ़नेकी वृत्ति न हो, नई चीजोंके बारेमें सोचने, समझने, स्वीकार करने और परखनेके बाद उन्हें उपयोगमें लेनेकी हमारी तैयारी न हो, तो रोगियोंको अधिकसे अधिक लाभ कैसे होगा ?

समीप-दृष्टिके लिए चश्मेकी खोज तो हुई, मगर उसके मूलमें ही भूल रह गई। और जैसे-जैसे चश्मेका प्रचार व्यापक होता गया, वह भूल अधिक उजागर होती गई। चश्मेका उपयोग करके समीप-दृष्टिके दोषसे मुक्त होनेका प्रयत्न करनेवाले रोगी यह अनुभव करते हैं कि उनका रोग भयंकर और असाध्य होता जा रहा है। इसलिए वे इसके उपायके लिए चश्मा देनेवाले विशेषज्ञोंके पास दौड़ते हैं। लेकिन वे अधिक नम्बरका चश्मा देनेके सिवा और कोई उपाय नहीं बता पाते। इस नग्न सत्यको सब कोई समझ लें कि अधिकसे अधिक नम्बरके चश्मेका अर्थ है आँखोंका अधिकसे अधिक बिगाड़।

समीप-दृष्टिके लिए जो चश्मा दिया जाता है, वह वस्तुतः केवल दूरकी वस्तु देखनेके लिए होता है। फिर भी आम तौर पर यह सूचना दी जाती है कि उसका हमेशा उपयोग किया जाय। हमेशा उपयोग करनेका मतलब हुआ सुबह उठनेसे लेकर रातको सोते समय तक उसे लगाये रहो। पढ़ने-लिखने, सीने-पिरोने, रसोई करने, अनाज चुनने आदि कार्य चश्मा लगाकर ही किये जायें। किसी भी समीप-दृष्टिवाले रोगीसे पूछेंगे, तो वह बतायेगा कि चश्मा लगानेसे पहले वह बिना चश्मेके भी ये सब काम अधिक अच्छे ढंगसे कर सकता था। लेकिन कुछ दिन तक चश्मा लगानेके बाद आँखें चश्मेके बिना काम करनेकी शक्ति खो देती हैं। परिणाम यह होता है कि आँखें नजदीक और दूरके काम करनेके लिए चश्मेकी गुलाम बन जाती हैं। इसके अतिरिक्त, दूरके चश्मेका उपयोग समीपके कामके लिए करनेसे आँखोंको ऐसा विचित्र श्रम पड़ता है कि उसके कारण रोगीको कम्पाउण्ड नम्बरके चश्मेकी जरूरत पड़ती है। यह उसकी कठिनाईको और

बढ़ाता ही है, घटाता नहीं। जूरिचके प्रसिद्ध नेत्र-विशेषज्ञ डॉ० सिडलर ह्यूगेनिन कहते हैं—

"आँखोंकी विकृतिको रोकनेवाले कुछ उपाय और चश्मे आँखोंकी बढ़ती हुई अशक्तिको न तो एकदम दूर करनेमें और न उसे रोकनेमें ही सफल हुए हैं।"

ऊपरकी बातसे यह सिद्ध हुआ कि समीप-दृष्टिकी बीमारीका सच्चा इलाज चश्मा नहीं है। अतः इस पर विचार करनेकी जरूरत है कि सच्चा इलाज क्या है। Prevention is better than cure —इस उक्तिकी सार्थकता इसीमें है कि रोगका जन्म ही न होने दिया जाय। कभी किसी कारणसे रोग हो जाय, तो उसे अधिक बढ़ने देनेके बजाय तुरन्त जड़मूलसे दूर कर दिया जाय।

समीप-दृष्टिको अंग्रेजीमें 'शॉर्ट साइट' या 'मायोपिया' (Myopia) कहते हैं। आयुर्वेदमें इसे 'तिमिर' रोग कहा जाता है। हम इसे समीप-दृष्टिके नामसे जानते हैं।

ज्ञानतंतुओंकी कमजोरी या शरीरकी किसी विकृतिके कारण समीप-दृष्टिका रोग नहीं होता। चश्मेका सतत उपयोग करनेसे यह रोग शीघ्रतासे बढ़ता है और आँखोंको इतना अधिक कमजोर बना देता है कि उन्हें सुधारना लगभग असम्भव हो जाता है। चश्मा देनेवाले डॉक्टर न तो उस कमजोरीको रोक सकते हैं और न उसे दूर ही कर सकते हैं। समीप-दृष्टिका रोग अधिकांशतः आँखोंके गलत ढंगके उपयोगके कारण होता है। प्रयत्नपूर्वक देखने या घूर कर ताकनेसे आँखों पर एक तरहका तनाव पड़ता है और इस कारण आँखें बिगड़ती हैं। जब आँखोंसे श्रमरहित और पलक मारकर देखनेका काम लिया जाता है, तब यह रोग सदाके लिए दूर हो जाता है।

जिस जमानेमें चश्मेकी खोज हुई थी उन दिनों समीप-दृष्टिका रोग आजकी तरह व्यापक नहीं था। तब चश्मा पहननेमें लज्जा

मालूम होती थी। प्रायः बूढ़े ही चश्मा लगाते थे। आज तो सारी स्थिति ही बदल गई है। अब चश्मा फैशनकी वस्तु बन गई है। सभ्य और शिक्षित व्यक्ति इसे सौन्दर्याभिवृद्धिका साधन मानने लगे हैं। इसे पहननेका शौक स्त्री-पुरुष सबको चर्राया है। कुछ लड़कियाँ तो सुबहसे लेकर रातको सोते समय तक काला चश्मा (गॉगल्स) लगाये रहती हैं और इसीमें अपनी शान समझती हैं। फलस्वरूप आगे चलकर उनकी आँखें प्रकाश सहन नहीं कर पातीं, कमजोर हो जाती हैं और नम्बरवाले चश्मेकी जरूरत खड़ी हो जाती है।

आज पाँच वर्षके बालकको जब चश्मा लगानेकी जरूरत खड़ी होती है, तो माता-पिताके सम्मुख एक बड़ी समस्या पैदा हो जाती है। सवाल खड़ा होता है कि वे बालकको चश्मा पहनायें या नहीं? अनुभव तो उनका यह होता है कि चश्मा लगानेके बाद भी आँखें सुधरनेके बजाय अधिक बिगड़ती ही जाती हैं। उन्हें आशंका होने लगती है कि यदि चश्मेके उपयोगसे बच्चेकी आँखें अधिक बिगड़ गईं, तो उसकी शिक्षा-दीक्षाका क्या होगा? उसका जीवन सार्थक कैसे होगा? बड़ा जटिल सवाल है।

एक समय ऐसा था जब कि नेत्र-विशारद वैज्ञानिक यह मानते थे कि आँखोंके सभी रोग 'आर्गेनिक' (organic) अर्थात् शारीरिक विकृतिसे उत्पन्न होते हैं। लेकिन अब यह सिद्ध हो चुका है कि आँखोंके अधिकतर रोग आर्गेनिक नहीं, बल्कि 'फंक्शनल' (functional) हैं। आँखोंका गलत रीतिसे उपयोग करनेके कारण आँखों पर जो तनाव पड़ता है, वह रोगोंको जन्म देता है। बहुत थोड़े रोग ऐसे हैं, जो कुछ हद तक 'आर्गेनिक' और कुछ हद तक 'फंक्शनल' होते हैं। इस नई खोजको कई वर्ष हो गये हैं, लेकिन हमारे देशमें अभी तक इसके विषयमें अज्ञानता है। योग्य सार-सँभालसे हर चीज दीर्घायु हो सकती है। आम जनतामें इस बातके प्रचारकी आवश्यकता है।

समीप-दृष्टिके रोगी अपनी आँखोंको अधिक खराब न होने देनेके लिए निम्नलिखित सूचनाओं पर अमल करें--

१. चश्मेकी गुलामीसे छूटनेके लिए नेत्र-विशारदकी देखरेखमें उपचार शुरू करें और चश्मेका उपयोग एकदम बन्द कर दें। आँखोंसे सच्ची रीतिसे काम लेनेकी आदत डालें।

२. जो रोगी चश्मेका उपयोग बन्द न कर सकें, वे चश्मेका सही ढंगसे उपयोग करना सीखें। दूर देखनेका चश्मा केवल दूर देखनेके लिए ही काममें लें। उससे लिखने-पढ़ने आदिका काम न करें।

३. चश्मा पहन कर भी कभी ताक कर न देखें। पलक मारकर देखनेकी आदत डालें।

४. इस बातका सदा ध्यान रखा जाय कि निकटके कामके लिए दूरका चश्मा और दूर देखनेके लिए निकटका चश्मा कभी काममें न लें।

५. दृष्टिपत्रक पर अभ्यास करते हुए हर पंक्तिको पढ़नेका अंतर बढ़ाते जायें। इस अभ्यासके दौरान कल्पना एवं स्मरण-शक्तिका उपयोग करके दृष्टिको तेजस्वी बनायें।

६. हर दो घंटेके कामके बाद अथवा जब थकान अनुभव हो, दो मिनटके लिए आँखें बन्द करके अंधकारका ध्यान करें और आँखोंको पूर्ण आराम दें।

७. सुबह-शाम दो बार आँखें धोनेकी प्यालियोंमें पानी भरकर ठीक तरहसे दो मिनट तक आँखें धोयें।

८. हर काम पलक मारकर करनेकी आदत डालें। ये सब बातें किसी निष्णातसे सीख लेनी चाहिये। उपर्युक्त सूचनाएँ आँखोंको अधिक न बिगड़ने देनेके लिए हैं। लेकिन बिगड़ी हुई आँखोंको ठीक करनेके लिए तो किसी नेत्र-चिकित्सककी देखरेखमें ही उपचार करना जरूरी है।

२२

दूर-दृष्टि

दूर-दृष्टिका अर्थ है दूरकी नजर अच्छी होना और समीप-दृष्टिका अर्थ है नजदीककी नजर अच्छी होना। दूर-दृष्टिवालेको निकट-के काम करनेमें कठिनाई पड़ती है और समीप-दृष्टिवालेको दूरकी चीज देखनेमें मुश्किल होती है।

दूर-दृष्टिका रोग प्रायः बुढ़ापेकी शुरुआतमें होता है। अर्थात् चालीस बरसकी अवस्थाके बाद यह बीमारी आती है। लेकिन कभी-कभी चालीस बरसके पहले भी देखनेमें आती है। गुजरातमें इसके लिए 'बेताला' शब्दका प्रयोग होता है। यह शब्द गुजरातीमें 'बेता-लीस' का सूचक है। इसका अर्थ होता है बयालीसकी उम्रमें होनेवाला रोग।

पहलेके जमानेमें स्वस्थ एवं नीरोग व्यक्तिको यह रोग होता भी था, तो दो-चार वर्षमें अपने-आप दूर हो जाता था। आजका मानव-जीवन इतना अव्यवस्थित और अनियमित हो गया है तथा हमारा भोजन इतना पोषणहीन और मिर्च-मसालेके कारण उत्तेजक तथा निःसत्त्व बन गया है कि यह रोग एक बार होने पर फिर जानेका कभी नाम ही नहीं लेता। आयुर्वेद और अध्यात्मवादी मानते हैं कि हर सात वर्षमें शरीरके अणु बदल जाते हैं। यही कारण है कि उम्रके अमुक वर्ष होने पर जीवनमें अमुक परिवर्तन निश्चित रूपसे होता है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि अनिच्छनीय परिवर्तन रोकनेका मार्ग या पद्धति निश्चित नहीं है। चौदह वर्षकी उम्र होने

पर बालक कुमारावस्थामें प्रवेश करता है और इक्कीस वर्षमें युवावस्थामें। चालीसवें वर्षमें वह प्रौढ़ावस्थामें प्रवेश करता है और पचास का होने पर वृद्धावस्था शुरू हो जाती है। मान्यताएँ और उनके वश होनेकी आदत, परिस्थितियोंसे जूझनेकी निर्बलता, उम्र तथा रोग पर विजय पानेकी वृत्तिका अभाव—ये सब मानव-जातिके विकासमें बड़ेसे बड़े अवरोध हैं।

दूर-दृष्टिके रोगका अर्थ है प्रौढ़ावस्थामें शरीरकी शिथिलता, आरोग्यका अभाव। इस उम्रमें दृष्टिकी एकाग्रता नहीं रहती। शरीरके अंगोंकी शिथिलता शरीरमें बहनेवाले जीवन-प्रवाहको अव्यवस्थित कर देती है। यकृत और आँतें सतत चालीस वर्ष तक काम करने और सार-सँभालके अभावमें थक जाती हैं और यथेष्ट काम नहीं कर पातीं। परिणामस्वरूप गैस, कब्ज और अजीर्णकी बीमारियाँ घर कर बैठती हैं। इसी प्रकार मूत्राशय भी अशक्त बन जाता है और वह शरीरमें से विष बाहर नहीं निकाल पाता। इसलिए शरीरके भीतरका जहर शरीरमें ही रहता है और वह अनेक रोगोंको जन्म देता है।

दूर-दृष्टिके रोगसे छुटकारा पानेके लिए मनुष्यको सबसे पहले अपना स्वास्थ्य ठीक करना चाहिये। शरीरको शक्तिशाली बनाना चाहिये। सात्विक एवं पोषक आहार तथा उपयुक्त श्रमसे शरीर स्वस्थ एवं नीरोग बना रहता है। शारीरिक स्वास्थ्यके साथ-साथ मानसिक स्वस्थता भी साधनेकी जरूरत है। इसके लिए मनको सदा चिन्तामुक्त और प्रसन्न रखना चाहिये। फिर स्वास्थ्यके अभिलाषी व्यक्तिको अपने दिल-दिमागसे यह बात एकदम निकाल देनी चाहिये कि दवाओं और इंजेक्शनोंसे स्वास्थ्य प्राप्त होता है। इसके विपरीत, आजकल दवाओं और इंजेक्शनोंकी भयानक प्रतिक्रिया होती है और उसके फलस्वरूप अनेक नये रोगोंकी उत्पत्ति हो जाती है और वे कभी-कभी असाध्य सिद्ध होते हैं।

दूर-दृष्टिके रोगका कारण भी समीप-दृष्टिके रोगके कारणके अनुसार आँखों पर पड़नेवाला श्रम ही है। दूरकी वस्तु देखनेका प्रयत्न करनेमें आँखोंको जो श्रम होता है, वह समीप-दृष्टिकी बीमारी पैदा करता है और पासकी वस्तु देखनेके लिए जो श्रम होता है, वह दूर-दृष्टिका रोग उत्पन्न करता है। उदाहरणके रूपमें, किसी नई भाषा-को पढ़नेमें, नई सूक्ष्म वस्तुओंको देखनेमें, प्रदर्शनी अथवा अजायबघर-की चीजोंको घूर-घूर कर देखनेमें आँखोंको जो श्रम पड़ता है, वही दृष्टिदोषका मुख्य कारण होता है। सन्देह, चिन्ता, कष्ट और लम्बी बीमारीके कारण भी दृष्टिदोष पैदा होते हैं।

समीप-दृष्टिके रोगकी अपेक्षा दूर-दृष्टिके रोगमें आँखों पर अधिक श्रम पड़ता है। इसके कारण सिर-दर्द होता है, थकावट लगती है, आँखोंमें दर्द होता है, और ऐसे अनेक चिह्न दिखाई देते हैं। यह भी माना जाता है कि प्रौढ़ावस्थामें आरोग्य ठीक नहीं होनेके कारण मूत्राशय, आँतें आदि ठीक काम नहीं करतीं, इसलिए खुराक ठीक तरह नहीं पचती। फलस्वरूप शरीरको उपयुक्त पोषण नहीं मिलता। हमेशा गैस व कब्जकी शिकायत बनी रहती है। इसलिए आगे चलकर मोतियाबिन्द (cataract) और सब्ज मोतियाबिन्द (glaucoma) होनेकी आशंका रहती है। अतः यह जरूरी है कि इस बीमारीके कारणोंको तुरन्त दूर कर दिया जाय, ताकि दूसरी नई बीमारियाँ उत्पन्न न हों।

दूर-दृष्टि रोगका प्रचलित उपचार भी चश्मा ही है। लेकिन अनुभव यही है कि चश्मेके उपयोगसे कभी कोई अपने रोगसे मुक्त नहीं हो सका, उलटे मर्ज बढ़ता गया, इलाज करते-करते। इसके सही उपाय ये हैं—

१. शरीर स्वस्थ रखें।

२. आँखें साफ रखें।

३. ताकनेके बजाय पलक मारकर देखनेकी आदत डालें।

४. हर दो घंटेके कामके बाद दो मिनट आँखें बन्द करके आराम करें।

ऊपर बताये गये सामान्य नियमोंके साथ साथ--

१. एकाग्रताकी साधनाके लिए बारीक अक्षर पढ़नेकी आदत डालें।

२. बार-बार अंधकारका अनुभव करें।

३. झूलनेके अभ्यासकी सहायतासे स्थिर वस्तुओंके बारेमें यह कल्पना करें कि वे घूम रही हैं।

४. सरलतासे जितनी दूरसे पुस्तक पढ़ सकें, उतनी दूरसे पलक झपकाते हुए पढ़ें। फिर दो इंच पुस्तकको निकट लाकर पढ़ें। यह ध्यानमें रखें कि दृष्टिपत्रक पर अभ्यास करते हुए दृष्टिपत्रककी प्रत्येक पंक्तिको पढ़नेका अंतर बढ़ानेसे समीप-दृष्टिवालेको लाभ होता है और नजदीकसे पढ़नेका अन्तर घटानेसे दूर-दृष्टिवालेको लाभ होता है।

उपर्युक्त सभी प्रयोग श्रमरहित स्थिति प्राप्त करनेके लिए करने चाहिये। यह सच है कि श्रमरहित रीतिसे निकटका काम करनेकी आदत पड़नेसे दूर-दृष्टिकी बीमारी अवश्य दूर हो सकती है।

डॉ० बेट्स भी वृद्धावस्थामें दूर-दृष्टिकी बीमारीके शिकार हो गये थे। उन्होंने अपनी आँखें प्रचलित पद्धतिके अनेक कुशल डॉक्टरोंको बताईं। उन डॉक्टरोंने कहा, "आपकी आँखें पत्थर जैसी सख्त हो गई हैं, इसलिए कोई उपाय नहीं है।" डॉ० बेट्स जाँच करवानेके लिए ज्ञानतंतुके विशेषज्ञके पास गये। उसने आँखोंकी जाँच करनेके बाद कहा, "आपकी आँखोंको यदि कोई सुधार सकता है तो वे हैं न्यूयॉर्कके डॉ० विलियम एच० बेट्स। कारण, वे ही एक ऐसे

डॉक्टर हैं जो ऐसी बहुतसी बातें जानते हैं जिन्हें हम नहीं जानते।" इसके बाद डॉ० बेट्सने छह महीने तक अपनी आँखों पर ऊपर बताये गये अपने स्वयंके प्रयोग करके दूर-दृष्टिकी बीमारी मिटा दी और चश्मेके बिना नजदीकका काम श्रमरहित ढंगसे करने लग गये।

कुछ दिन पहले एक बहन दूर-दृष्टिका चश्मा लगानेके बाद परेशान होकर मेरे पास आईं। उन्हें गरदन, सिर और आँखोंमें बड़ा दर्द रहता था। वे तीन वर्षसे चश्मेका उपयोग कर रही थीं और दो बार चश्मेका नम्बर भी बदला था। लेकिन नया चश्मा बदला तबसे उनकी बेचैनी बढ़ गई थी। वे चश्मा देनेवाले डॉक्टरके पास गईं। डॉक्टरने कहा कि थोड़े समय बाद चश्मा ठीक बैठ जाने पर दर्द नहीं होगा। आखिर तंग आकर वे मेरे पास आईं।

उनकी बात पूरी होते ही मैंने उनका चश्मा निकाल लिया। पाँच मिनट आँखें बन्द करके शान्त बैठनेको कहा। बादमें हरएक शब्दको पलक मारते हुए पढ़वाया। यही प्रयोग फिरसे कुछ देर आराम करानेके बाद करवाया और वे सफलतापूर्वक पढ़ सकीं। अधिक पद्धति-पूर्वक अभ्यास करनेके लिए मैंने उन्हें पढ़नेका प्रयत्न किये बिना पढ़ी हुई पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगहको पलक मारकर देख जानेको कहा। एक-दो प्रयत्नके बाद वे उसमें सफल हुईं और उनका सिर-दर्द तुरन्त मिट गया।

तीसरे प्रयोगमें बारीक अक्षर पढ़वाये। इसके बाद आँख सम्बन्धी स्वास्थ्यके सामान्य नियमोंका पालन करनेसे और पेटशुद्धि, पाचन, व्यायाम और आरामका नियमित ध्यान रखनेसे छह महीनोंमें वे चश्मेके बिना भली-भाँति काम करने लग गईं।

दूर-दृष्टिके रोगियोंको नीचेकी बातें ध्यानमें रखनी चाहिये —

१. हर रोज सोते समय एक चम्मच त्रिफला लें। पेट-शुद्धि, पाचन, व्यायाम और आरामका समुचित खयाल रखें।

२. आँखोंका उपयोग आरामके साथ करें। हर काम पलक मारकर करें। प्रति घंटे दो मिनट आँखें बन्द करके आराम करें।

३. दो पंक्तियोंके बीचकी सफेद जगहको पलक मारकर देखनेका अभ्यास करें। इस प्रयोगसे बारीकसे बारीक अक्षर भी पढ़े जा सकते हैं। इससे थकावट दूर होगी और सिर-दर्द मिट जायगा।

४. निकटके सारे काम प्रकाशमें और धुंधले प्रकाशमें करनेका प्रयत्न करके देखें कि कितनी हद तक सफलता मिली है। दूर-दृष्टिके रोगीको सदा इस बातका ध्यान रखना है कि धीरे-धीरे उसे काम करनेमें आँखोंका अन्तर कम करते जाना है, तभी सच्ची प्रगति होगी।

२३

मोतियाबिन्द

वृद्धावस्थामें होनेवाली आँखकी बीमारियोंमें मोतियाबिन्द (Cataract) और सब्ज मोतियाबिन्द (Glaucoma) दोनों रोग बहुत कष्ट देनेवाले हैं। सामान्यतः इसके लिए शस्त्रक्रिया (Operation) की जाती है। परन्तु बहुत कम मनुष्योंको इससे दृष्टि प्राप्त होती है।

मोतियाबिन्द तीन प्रकारका होता है--

१. अर्ली केटेरेक्ट (Early Cataract) – यह बाल्यावस्थामें होता है।

२. ब्लैक केटेरेक्ट (Black Cataract) – यह किसी भी अवस्थामें हो सकता है।

३. आफ्टर केटेरेक्ट (After Cataract) – यह वृद्धावस्थामें होता है।

सामान्यतः मोतियाबिन्दमें काँच (lens) अपारदर्शक हो जाता है, जिसके कारण दृष्टि मन्द होने लगती है और अन्तमें दिखना बिलकुल बन्द हो जाता है।

श्रमके कारण काँच अपारदर्शक बन जाता है। रोगके प्रारम्भमें दीर्घ काल तक आराम देनेवाले व्यायाम और प्रयोगसे इसे दूर किया जा सकता है। थकानके कारण लेन्स अपारदर्शक होजाता है। इसे सिद्ध करनेके लिए किसी भी प्राणीकी आँखको दो अँगुलियोंके बीचमें रखकर दबाइये। दबाव पड़ते ही लेन्स दुधिया रंगका अर्थात् अपारदर्शक

हो जाता है। दवाव दूर करते ही धीरे-धीरे वह फिर पारदर्शक हो जाता है। इससे यह फलित होता है कि आँखोंके स्नायुओंको जब किसी भी प्रकारसे श्रम पहुँचता है तब लेन्स अपारदर्शक हो जाता है।

कभी-कभी निर्बल दृष्टिकी शंका होने या उसके स्मरणमात्रसे लेन्स अपारदर्शक हो जाता है। इस प्रकारकी शंका करनेसे या स्मरण करनेसे मन और आँखोंके स्नायुओं पर जो श्रम पड़ता है उससे लेन्स अपारदर्शक हो जाता है। भिन्न-भिन्न रोगोंमें भिन्न-भिन्न प्रकारका श्रम कार्य करता है। सब्ज मोतियाबिन्द (Glaucoma) और मोतियाबिन्द (Cataract) का श्रम एक ही प्रकारका नहीं होता। इसी प्रकार समीप-दृष्टि और दूर-दृष्टिका श्रम भी अलग प्रकारका होता है। भेंगी आँख होनेमें जो श्रम कारणभूत होता है, वह आँखमें सामान्य होनेवाले दर्दके श्रमसे अलग ही प्रकारका होता है।

मोतियाबिन्दका आधुनिक डॉक्टरी उपचार तो ऑपरेशन ही है। ऑपरेशनके बाद सभीको चश्मेकी शरण लेनी पड़ती है। बहुतसे व्यक्तियोंको तो दो-दो चश्मे रखने पड़ते हैं—एक समीप-दृष्टिका और दूसरा दूर-दृष्टिका। कभी-कभी ऑपरेशनके बाद आँखें चली भी जाती हैं।

रोगके प्रारम्भमें फायदा पहुँचानेवाले प्रयोग

१. आराम: आँखोंको आराम देनेका सबसे सरल उपाय है उन्हें प्रकाशसे बचाना। इसके लिए आँखोंको हथेलियोंसे ढँककर अन्धकारका अनुभव करना चाहिये। प्रतिघंटे पाँच मिनट तक यह प्रयोग करनेसे काफी आराम मिलता है। अधिक आराम देनेके लिए यह प्रयोग करते समय मनको विचारशून्य एवं शान्त रखना चाहिये। यदि ऐसा करना सम्भव न हो, तो मनको किसी आनन्ददायी विचारोंमें लीन कर देना चाहिये। ऐसा करते हुए रोगी यह न सोचे कि वह

कोई नई बात कर रहा है। इस प्रकार वह अपने-आपको भूल जायगा और कदाचित् उसे अपनी आँखोंके अस्तित्वका भी भान नहीं रहेगा। इस तरह कभी-कभी अपने-आपको भूल जानेसे मनका बोझ बहुत हलका हो जाता है और आरामका अनुभव होता है। कुछ रोगी इसका रहस्य समझे बिना यह प्रयोग करते हैं, जिससे उन्हें न तो आराम मिलता है और न दर्दमें ही कोई सुधार होता है।

अधिकांश रोगी खुली आँखोंकी अपेक्षा आँखें जब बन्द होती हैं तब अधिक श्रम करते हैं। बन्द आँखोंको आराम पहुँचानेका तरीका वे नहीं जानते। ऐसे रोगियोंको भिन्न-भिन्न प्रकारके झूलनोंका अभ्यास करना चाहिये।

२. घुमाना-झुलाना : झुलानेकी क्रिया मनकी थकान दूर करनेके लिए अथवा थोड़ी देरके लिए मनको विचारशून्य करनेमें बहुत सहायता करती है। इससे शरीरके अंग-प्रत्यंग श्रम-मुक्त एवं रोग-मुक्त हो जाते हैं। यह क्रिया खड़े होकर या कुर्सीमें बैठकर भी की जा सकती है। सही ढंगसे की गई इस क्रियासे मोतियाबिन्दमें लाभ होता है। इतना ही नहीं, वह आँखोंके अन्य कई रोगोंमें भी फायदा पहुँचाती है। इस क्रियासे एक लाभ यह भी होता है कि टकटकी बाँधकर ताकने, आँखों पर जोर डालने और एक ही वस्तु पर अधिक एकाग्र होनेकी आदत छूट जाती है। छोटे बच्चोंको माता अपने हाथमें झुला सकती है।

३. कल्पना और स्मरण-शक्ति : कल्पना और सम्पूर्ण स्मरण-शक्ति मोतियाबिन्दको दूर करनेमें अत्यन्त उपयोगी है। खुली और बन्द आँखोंसे कल्पना एवं स्मरण-शक्तिकी मददसे कोई वस्तु बिलकुल साफ प्रतीत हो, तो दृष्टि जरूर सुधरती है और मोतियाबिन्द दूर हो जाता है। जब मनुष्य ताक कर देखने और आँखें बन्द करके देखनेका प्रयत्न करता है, तब कल्पना एवं स्मरण-शक्ति क्षीण हो जाती है। जो रोगी मन पर नियन्त्रण नहीं रख सकता, उसका उपचार

करना कठिन होता है। आँखें बन्द करके अपनी अँगुलीके स्पर्शसे देख सकते हैं कि जब निर्बल दृष्टिकी कल्पना की जाती है, तब आँखोंके स्नायु कठिन हो जाते हैं; लेकिन जब सम्पूर्ण दृष्टिकी कल्पना की जाती है, तब आँखोंके स्नायु स्वस्थ आँखोंकी भाँति कोमल प्रतीत होते हैं। जिनकी कल्पना और स्मरण-शक्ति अच्छी होती है, वे बिना किसी खास प्रयत्नके हूबहू अक्षर, वस्तु, रंग आदिकी कल्पना और स्मरण सरलतासे कर सकते हैं। इस प्रकारके रोगी अपना मोतियाबिन्द दूर कर सकते हैं।

४. **बारीक अक्षर :** कुछ रोगी थोड़े अभ्यासके बाद चश्मेके बिना थोड़ी दूरसे बारीकसे बारीक अक्षर पढ़नेकी शक्ति साध लेते हैं। ऐसे रोगियोंको यदि घंटों तक बारीक अक्षर पढ़नेका अभ्यास कराया जाय, तो मोतियाबिन्द कम हो जाता है और दृष्टि साफ हो जाती है।

५. **सूर्य-स्नान :** मोतियाबिन्दके रोगी पर भी प्रकाशका अच्छा असर होता है। इसलिए इसके उपचारमें अलग-अलग किस्मके प्रकाश का उपयोग किया जाता है। सूर्यके प्रकाशसे भी लाभ होता है।

सूर्य-किरण लेनेकी शुरुआत पहले थोड़े समयसे की जाय। बादमें जैसे-जैसे आँखें अभ्यस्त होती जायें, वैसे-वैसे समय बढ़ाया जाये। आँखोंके सफेद भाग पर किरणें पड़ें, तो अधिक लाभ हो सकता है। सूर्यकी ओर कभी ताक कर नहीं देखा जाये, इस बातका खास ध्यान रखा जाये।

२४

सब्ज मोतियाबिन्द (Glaucoma)

सब्ज मोतियाबिन्द एक गंभीर और भयानक बीमारी है। इस रोगमें पानी भर जानेसे आँखका कोया सख्त हो जाता है। आँख धीरे-धीरे जड़ होती जाती है और कम दिखाई देने लगता है। बत्तीके आसपास विविध रंग दिखाई देने लगते हैं, जो इस रोगके प्रारम्भ होनेका प्रमुख लक्षण है।

यह रोग वृद्धावस्थामें होनेवाले रोगोंमें से एक विषम रोग है। इस रोगके कोई निश्चित कारण नहीं बताये जा सकते और न ही इसके आगमनका कोई निश्चित प्रकार है। कभी-कभी एकदम अचानक ही इसका आक्रमण हो जाता है। यह देखा गया है कि एक व्यक्ति अच्छी आँखोंके साथ सोता है, अचानक आधी रातको भयानक पीड़ा शुरू होती है और सुबह होते-होते वह अन्धा हो जाता है। कुछ व्यक्तियोंकी आँखोंमें धीरे-धीरे पानी भरने लगता है और एकके बाद एक दोनों आँखें दुधिया रंगकी होकर दृष्टिहीन हो जाती हैं।

माना जाता है कि यह रोग वायुकी विकृतिके कारण होता है। सामान्य रूपमें इस रोगके रोगी गैसकी बीमारीसे पीड़ित होते हैं। जिसकी पाचन-क्रिया कमजोर हो गई है, जिसे कब्ज रहता है, उसे गैस होती है। यह गैस जब बाहर नहीं निकल पाती और नीचे जानेके बदले ऊपर चढ़ने लगती है, तब उसका हृदय पर दबाव पड़ता है और हृदयमें पीड़ा होने लगती है। यही गैस जब सिरमें पहुँचती है, तब सिरमें दर्द पैदा करती है और आँखोंमें पहुँचने पर

आँखें दुखने लगती हैं। कभी-कभी आँखोंमें पहुँची हुई गैसका दबाव इतना बढ़ जाता है कि रोगीको सिर पछाड़नेका मन होता है। इस गैसके दबावसे आँखोंमें पानी भर जाता है। यह पानी लेन्सके पीछेके भागमें इकट्ठा होता है। जैसे-जैसे पानी बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे दर्द भी बढ़ता जाता है। आजकल सब्ज मोतियाबिन्दका बस एक ही उपाय है——ऑपरेशन करवाकर पानी निकलवा देना।

ऑपरेशनसे पानी निकलवानेके बाद भी अधिकांश रोगियोंको दृष्टि प्राप्त नहीं होती। शुरूमें पानी निकालनेकी जो पद्धति थी, उसमें प्राय: बादमें फिर पानी भर जाता था, इसलिए दुबारा ऑपरेशन करानेकी स्थिति पैदा होती थी। असह्य दर्दसे मुक्ति पानेके लिए कई रोगियोंको अनेक बार पानी निकलवाना पड़ता था। लेकिन अब ऑपरेशनकी पद्धतिमें एक बड़ा सुधार हो गया है। आँखमें पानी लानेवाली नसको ही अलग कर दिया जाता है, इसलिए आँखमें फिरसे पानी भरनेकी संभावना नहीं रहती। मोतियाबिन्द और सब्ज मोतियाबिन्द दोनों वृद्धावस्थाके खतरनाक रोग हैं और यदि इन दोनोंका एक साथ आक्रमण हो जाय, तो फिरसे दृष्टि प्राप्त करना असम्भव हो जाता है।

कारण

१. जठर और आँतोंकी कमजोर स्थिति। पाचन ठीक नहीं होनेके कारण पोषणका अभाव और कब्जके कारण गैसकी उत्पत्ति।

२. ज्ञानतन्तुओंकी दुर्बलता।

३. ताककर देखनेकी कुटेव।

४. वृद्धावस्थाके कारण आँखोंमें आई हुई जड़ता तथा रक्तकी गतिमें कमी होनेसे पोषणका अभाव।

५. 'मेक्युला ल्यूतिया' की कार्यशक्तिमें शिथिलता।

६. दूर-दृष्टिके कारण देखनेमें पड़नेवाला श्रम।

उपरोक्त कारणोंको दूर करनेके लिए पेटशुद्धि, पाचन और व्यायामका मेल साधकर सामान्य स्वास्थ्य सुधारना चाहिये। भोजन अच्छी तरह पच जाय तो उससे शक्ति प्राप्त होगी। कब्ज न रहे तो गैस तथा अन्य रोग न होंगे। व्यायामसे शरीर और आँखोंकी कार्यशक्ति बनी रहेगी। स्फूर्ति मालूम होगी। आँखोंको श्रम पहुँचानेवाली कुटेवोंको छोड़कर उनके श्रमरहित उपयोगकी आदत डाली जाय, तो मोतियाबिन्द और सब्ज मोतियाबिन्द होनेकी सम्भावना न रहेगी। आँखोंको अनेक तरहसे आराम दिया जाय। उन्हें बार-बार घुमाया और झुलाया जाय। नींदमें आँखें स्थिर रहती हैं, इसलिए रक्तका संचार नहीं होता और आँखोंमें असह्य पीड़ा होती है। ऐसी स्थितिमें गरम पानीमें रूमाल भिगोकर उसे आँखों पर रखनेसे रक्तका संचार शुरू हो जाता है और पीड़ा कम हो जाती है। दूसरा एक अकसीर उपाय यह है कि पानीमें नीमके पत्ते, गुलाबके पत्ते और कपूर डालकर उसे उबाला जाय। फिर सिर पर कपड़ा ओढ़कर आँखोंको भापकी सेंक दी जाय। पन्द्रह-बीस मिनटके बाद दर्द कम हो जायगा और नींद आ जायगी।

उचित यह होगा कि सब्ज मोतियाबिन्दका रोगी किसी आँखके निष्णातकी सलाह और देखरेखमें उपचार करे।

२५

दृष्टिहीनता

मनुष्य इस दुनियामें अपने जीवनका श्रीगणेश आँखों द्वारा ही करता है। मानव-जीवनकी विकास-यात्रा चालू रखनेके लिए आँख जैसी महत्त्वपूर्ण इन्द्रिय और कोई नहीं है। आँखोंके बिना जीवन जीना कितना कठिन है, यह तो कोई भुक्तभोगी ही बता सकता है।

ऐसा लगता है कि दृष्टिहीनताको असाध्य बीमारी मान लिया गया है। इसके रोगियोंको फिरसे दृष्टि प्राप्त हो सके इसके लिए अब तक किसी वैज्ञानिकने विचार नहीं किया। अन्धोंको फिरसे दृष्टि प्राप्त हो इसका प्रयत्न करनेके बजाय उन्हें आर्थिक सहायता देनेके लिए संघ खड़े किये जाते हैं। उन्हें स्पर्श द्वारा ज्ञान हो सके इसकी तालीम दी जाती है। परिणामस्वरूप ऐसे रोगी भी, जो दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं, अपनी दृष्टिका विकास करनेके बदले स्पर्श द्वारा, लकड़ीके सहारे अपना कार्य करनेका प्रयत्न करते हैं। इसके कारण आँखोंमें जो थोड़ी-बहुत शक्ति होती है, वह भी उपयोग न होनेके कारण नष्ट हो जाती है। वास्तवमें किसी भी अन्धेको अंधशालामें दाखिल करनेसे पहले आँखके डॉक्टरसे उसकी जाँच करवा लेनी चाहिये। हर अन्धेको अपनी दृष्टिका विकास करनेका अवसर देना चाहिये और उसके लिए समाजको उचित व्यवस्था कर देनी चाहिये।

एकाएक होनेवाले अन्धत्वके कारण --

१. आधुनिक दवाओंका अति सेवन।

२. दवाओं और इंजेक्शनोंकी प्रतिक्रिया।

३. पोषणका अभाव।

४. शीतला, टायफाइड, हिस्टीरिया और प्रसूतिकी अति कष्टदायी पीड़ा।

इसमें कभी-कभी एक या दोनों आँखें चली जाती हैं। सामान्य रूपसे एलोपैथिक डॉक्टर इस रोगमें विटामिन 'बी' के इन्जेक्शनका उपयोग करते हैं।

इस रोगसे बचनेके लिए निम्नलिखित उपाय हैं ——

१. स्वस्थ रहनेके लिए प्रयत्नशील रहें।

२. आँखें स्वच्छ रखें।

३. दीर्घ काल तक आँखोंको अन्धकारमें रखनेके प्रयोग करें।

४. पोषक आहार —— घी, दूध और शहद अधिक लें।

५. ज्ञानतन्तुओंको पोषण देनेवाले, शान्त रखनेवाले और शक्ति देनेवाले जीवन-तत्त्व भोजन, दवाओं और इन्जेक्शनों द्वारा प्राप्त करें।

६. आँखके कोषोंको शक्तिशाली एवं कार्यक्षम बनानेवाले सभी प्रयोग —— सूखी मालिश, मिट्टीकी पट्टी, त्रिफला, सूर्य-स्नान आदि करें।

७. किसी वस्तु या व्यक्तिका सहारा लिये बिना आँखोंसे काम लेनेकी आदत डालें।

८. मनोविज्ञानकी दृष्टिसे खोये हुए विश्वासको फिरसे स्थापित करनेके लिए नेत्र-चिकित्सक जो निर्देश, सुझाव और सूचनाएँ दे उन पर श्रद्धापूर्वक अमल किया जाय। आँखोंके उपचारमें यह बात अत्यन्त आवश्यक और महत्त्वपूर्ण है।

पचीस वर्षके अनुभवके आधार पर मैं यह कहनेकी स्थितिमें हूँ कि डॉक्टरोंने जिन रोगियोंको अन्धा कहकर और उनके रोगको असाध्य मानकर जवाब दे दिया था, उन्होंने मेरे उपचारसे अधिकाधिक लाभ उठाया है। इस रोगके उपचारमें पराधीन मनोदशा और पुरुषार्थ-की कमी विघ्नरूप सिद्ध हुए हैं। अतः प्रत्येक व्यक्तिको दृढ़ इच्छा-शक्तिवाला और पुरुषार्थी होना चाहिये। रोगके प्रारम्भ होते ही तुरन्त उपचार शुरू कर देना चाहिये, ताकि रोग असाध्य न हो जाये और समय, शक्ति तथा धनका अपव्यय न हो।

इतना याद रखिये —

१. आँखमें दर्द शुरू होते ही तुरन्त रोगीको उपचारके लिए किसी नेत्र-विशेषज्ञके पास ले जायें।

२. आँखके रोगके साथ-साथ और कोई रोग हो, तो उसका भी तुरन्त उपचार कराया जाय।

३. असाध्य माने जानेवाले रोगके लिए अटूट धैर्य रखा जाय और पर्याप्त समय दिया जाय।

४. रोगी और उसके सम्बन्धी चिकित्सकको अभीष्ट सह-योग दें।

२६

वक्र दृष्टि (Squint)

वक्र दृष्टिके विषयमें अनेक प्रकारके अभिप्राय प्रचलित हैं। कुछ लोग मानते हैं कि दोनों आँखोंके स्नायुओंकी शक्तिमें विसंवाद होनेके कारण अर्थात् टेढ़ी आँखको गति प्रदान करनेवाला स्नायु अशक्त होनेके कारण वह आँख दूसरी अच्छी आँखके साथ ठीक तरहसे काम नहीं कर पाती। फलतः अशक्त आँख टेढ़ी हो जाती है और चेहरेको कुरूप बना देती है।

टेढ़ी आँखके उपचारके साधन अभी तक अधूरे और प्रयोगकी स्थितिमें हैं। दवा, ऑपरेशन और चश्मा टेढ़ी आँखको ठीक करनेके लिए काममें लिये जाते हैं, लेकिन इन साधनोंसे सम्पूर्ण सफलता मिली हो, यह ज्ञात नहीं।

अमरीकाके कुछ नेत्र-विशेषज्ञ मानते हैं कि आँख टेढ़ी होनेके अनेक कारण होते हैं। किन्तु सबसे महत्त्वका कारण यह है कि टेढ़ी आँखका स्नायु कमजोर नहीं होता, लेकिन उसकी देखनेकी शक्ति कम होती है। दोनों आँखें साथ मिलकर काम करनेके लिए हैं। जब कमजोर आँख अच्छी आँखके साथ मिलकर देखनेका प्रयत्न करती है, तो उस पर अधिक दबाव पड़ता है। इस दबावके कारण उस पर जो अधिक श्रम पड़ता है उसके कारण आँखका स्नायु और दृष्टि दोनों अधिकाधिक कमजोर होने लगते हैं। परिणामस्वरूप वह आँख धीरे-धीरे टेढ़ी और बेडौल हो जाती है।

मैंने टेढ़ी आँखवाले कुछ रोगियों पर जो सफल प्रयोग किये हैं, उनके आधार पर मैं अमरीकी विशेषज्ञोंके अभिप्रायके साथ सहमत होता हूँ। मैं मानता हूँ कि अधिकांश रोगियोंकी टेढ़ी आँख होनेका मुख्य कारण होता है दोनों आँखोंकी देखनेकी शक्तिमें असमानता। मैंने अपने अनुभवसे यह भी पाया है कि टेढ़ी आँखकी देखनेकी शक्ति बढ़ानेसे उसके टेढ़ेपनमें निश्चित रूपसे काफी सुधार हो जाता है।

उपचारके आरम्भसे लेकर आँखके सम्पूर्ण ठीक होने तक रोगीको सतत इस बातकी याद दिलाते रहनेकी जरूरत है कि वह आँखको टेढ़ी करके देखनेकी आदत छोड़ दे। रोगीके सहयोग और प्रयत्नके बिना सुधरी हुई सीधी आँख भी स्थायी रूपसे अच्छी और सीधी नहीं रखी जा सकती।

वक्र दृष्टिमें आँखें अपना स्थान छोड़कर दूसरा स्थान ले लेती हैं और एक चीजके बदले दो चीजें देखती हैं। अंग्रेजीमें इसे 'स्क्विन्ट' (Squint) कहते हैं। यह तीन प्रकारका होता है—

१. कन्वर्जेंट स्क्विन्ट—इसमें आँख नाककी तरफ घूम जाती है।

२. डाइवर्जेंट स्क्विन्ट—इसमें आँख कानकी तरफ घूम जाती है।

३. वर्टिकल स्क्विन्ट—इसमें आँख ऊपर या नीचे घूम जाती है।

सामान्यत: टेढ़ापन एक ही आँखमें आता है।

अब इसके उपचारके बारेमें निम्नलिखित बातों पर ध्यान देनेकी जरूरत है—

१. श्रम या तनावको वक्र दृष्टिका कारण मान कर उसे दूर करनेका उपाय करें।

२. टेढ़ी आँखमें देखनेकी शक्ति कम होती है; अतः उसे बढ़ानेका प्रयत्न करें।

३. ऐसी कसरतें की जायें, जिनसे आँखोंके स्नायु सशक्त और लचीले रहें।

४. आँखोंके ज्ञान-तंतुओंको शक्तिशाली बनानेके लिए घी, दूध और शहदका उपयोग करें। प्राणायामसे ज्ञान-तंतुओंका श्रम दूर होता है। आँखोंके कोषोंको सजीव और गतिशील रखनेमें शीर्षासन अच्छा काम करता है, क्योंकि इससे रक्तका संचार सिरकी ओर बढ़ता है। शीर्षासन एक मिनटसे शुरू करके धीरे-धीरे दस मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

५. आँखोंकी शक्ति बढ़ानेके लिए सूर्य-स्नान, आँखोंकी सफाई और आराम जरूरी है।

६. टेढ़ी आँखके स्नायुओंको मुलायम और लचीला बनानेके लिए उन्हें चारों ओर घुमाया जाये।

७. पेन्सिलके सिरेको नाकके सिरे पर रखकर रोगी दोनों आँखोंसे पेन्सिलके सिरेको देखे। नाकसे दायीं कनपटीकी ओर पेन्सिलके सिरेको रख कर दोनों आँखोंसे देखे। फिर भ्रूमध्यमें सिरेको रखकर देखे और वहाँसे बायीं कनपटी पर सिरेको रखकर देखे। इस तरह एक बार दायीं कनपटीसे और दूसरी बार बायीं कनपटीसे शुरू करके सिरेको देखनेका चक्कर पूरा करना चाहिये। देखनेकी क्रिया पलक मार कर करें।

८. आँखका टेढ़ापन दूर करनेके लिए चश्मेकी फ्रेममें शीशेके स्थान पर गत्ता लगा लें और उस गत्तेके बीच छोटासा छेद इस ढंगसे करें कि उसमें से आँख अच्छी तरह देख सके। हमेशा उसी छेदमें से देखनेका प्रयत्न करें। इससे आँखको सीधा देखनेकी आदत पड़ जायगी।

●

आरोग्य और नेत्र-रक्षा

विभाग पाँचवाँ

परिशिष्ट

आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी शिक्षाके पुरस्कर्ता

१

[गुजरातीमें अब तक इस पुस्तकके कोई पाँच संस्करण छप चुके हैं। भिन्न-भिन्न संस्करणोंमें जिन लब्धप्रतिष्ठ व्यक्तियोंने भूमिकाएँ लिखीं, पाठकोंकी दृष्टिसे उपयोगी मानकर, उन सबको यहाँ परिशिष्टके रूपमें दे रहे हैं। ——संपादक]

डॉ॰ गोविन्दभाई पटेल मानव-जीवनके सर्वांगीण एवं संतुलित विकासमें निष्ठा रखते हैं। वे इसी निष्ठाके आधार पर नेत्र-चिकित्सा करते हैं। उनकी नेत्र-चिकित्सा सर्वांगपूर्ण चिकित्सा है। उनका यह अनुभव है कि नेत्रोंकी अस्वस्थता सर्वांग शरीरकी अस्वस्थताका परिणाम है। उनकी उपचार-पद्धति समन्वयात्मक है, अर्थात् आवश्यकता तथा उपयोगिताकी दृष्टिसे वे सभी चिकित्सा-पद्धतियों——आयुर्वेद, होमियोपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा आदिका उपयोग कर लेते हैं।

शास्त्रकारोंने जीवनके चार पुरुषार्थ——धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष माने हैं। किसी भी पुरुषार्थकी सिद्धिके लिए शरीरका स्वस्थ होना आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है। आयुर्वेदका तो सिद्धान्त ही है–'धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्'——अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्षकी सिद्धिके लिए आरोग्य ही उत्तम साधन है।

आजका मानव-समाज प्रथम पुरुषार्थ धर्म और अंतिम पुरुषार्थ मोक्ष दोनोंसे प्रायः विमुख हो रहा है। वह बीचके दो पुरुषार्थों–अर्थ और कामकी साधनामें इतना संलग्न या निमग्न हो रहा है कि

उन दोनों पुरुषार्थोंके लिए उपयोगी एवं अनिवार्य साधन आरोग्यकी उपेक्षा तथा अवहेलना कर रहा है। इसका परिणाम यह आ रहा है कि जीवन निस्तेज एवं संतप्त, शरीर अशक्त एवं रोग-निकेतन बन जाता है और नेत्र कमजोर तथा ऐनकवाले होते जा रहे हैं।

इस यांत्रिक और वैज्ञानिक युगमें बढ़ती हुई शारीरिक अस्वस्थता एवं रुग्णता, विशेषतः नेत्रोंकी अस्वस्थता तथा रुग्णता देखकर डॉ० गोविन्दभाई पटेलने लगभग २५ वर्ष पूर्व अहमदाबादमें आरोग्य-मंदिरकी स्थापना की, जिसमें आँखोंके विविध रोगोंका उपचार किया जाता है और नेत्र-रक्षाकी कलाकी शिक्षा-दीक्षा दी जाती है।

डॉक्टर साहबने शरीर और नेत्रोंके स्वास्थ्यकी रक्षाको जन-साधारणके हृदय पर अंकित करनेके लिए वाणी तथा लेखनीका प्रशस्त एवं अनुकरणीय उपयोग किया है। पाँच सौ से अधिक शिक्षा-संस्थाओं—हाईस्कूलों तथा कॉलेजोंमें शरीर और नेत्रके रोगोंसे बचने तथा उन्हें स्वस्थ बनाने और रखनेके बारेमें प्रवचन दिये हैं। उपर्युक्त विषयोंकी ओर जनसाधारणका ध्यान आकृष्ट करनेके लिए गुजरातके दैनिक तथा मासिक पत्रोंमें दो-तीन बार लेखमालाएँ भी प्रकाशित की हैं। रसिक एवं रोगी पाठक उनसे प्रश्न पूछते रहे और उन्होंने तत्सम्बन्धी पुस्तक प्रकाशित करनेकी माँग भी प्रस्तुत की। फलस्वरूप उन्होंने 'आंख साचववानी कळा' नामक गुजराती पुस्तक सन् १९५१ में स्वयं प्रकाशित की, जिसका दूसरा संस्करण सन् १९५६ में प्रकाशित हुआ। कुछ वर्षों बाद उन्होंने दूसरी गुजराती पुस्तक 'आंखना मुख्य रोग' भी प्रकाशित की। . . .

आजकल चिकित्सा-क्षेत्रमें विशेषज्ञोंकी भरमार है। प्रायः प्रत्येक रोगमें विशेषज्ञसे पूछा जाता है। किन्तु विशेषज्ञतामें भी यदि एकांगिता आ जाय, तो उस विशेषज्ञताका कोई महत्त्व नहीं रह जाता। तात्पर्य यह कि विशेषज्ञताका आधार समग्रता होनी चाहिये।

डॉ० गोविन्दभाईने आँखोंके स्वास्थ्यकी रक्षाका प्रतिपादन करते हुए भी पाठकोंको इस बातसे सावधान किया है कि आँखके रोगोंको दूर करने और आँखके आरोग्यकी रक्षा करनेमें भी मन तथा समस्त शरीरके आरोग्य पर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है। मेरा विश्वास है कि यह पुस्तक लोगोंको केवल आँखोंको नीरोग एवं स्वस्थ रखनेकी कला ही नहीं, अपितु पूरे शरीर और मनको रोग-मुक्त एवं स्वस्थ रखनेकी कला भी सिखायेगी।

इस पुस्तकमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य और नेत्र-स्वास्थ्यके विषयमें जो-जो उपाय बताये गये हैं, वे सब व्यवहार्य और आजमाये हुए हैं। इसलिए उनकी सत्यतामें किसी प्रकारकी आशंका रखनेकी जरूरत नहीं। जैसे भूखेके सामने भोजन रख देने मात्रसे उसकी तृप्ति नहीं हो सकती, उसे खाये और हजम किये बिना वह भोजन भूख मिटानेवाला और पुष्टि देनेवाला सिद्ध नहीं होता, वैसे ही इस पुस्तकमें बताये उपायोंकी सत्यताका अनुभव व्यक्ति तभी कर सकता है जब कि वह उन उपायों एवं प्रयोगोंको निष्ठा, नियमितता और सावधानता – जागरूकताके साथ सतत करता रहे। आजकल हमारे मन इतने निर्बल एवं चंचल बनते जा रहे हैं कि हम उपयोगी एवं हितकारी बातोंको जानते-समझते हुए भी उन्हें अपनाकर अपने जीवनमें ओतप्रोत करनेके लिए प्रयत्नशील नहीं होते। इसलिए उपयोगी एवं हितकारी बातोंसे हम थोड़ा-बहुत भी लाभ नहीं उठा पाते।

कई व्यक्ति आरम्भशूर होते हैं। वे कार्यका आरम्भ तो कर देते हैं, पर उसे यथेष्ट समय तक निभा नहीं पाते। जब करनेकी इच्छा हुई तब कर लिया और जब छोड़नेकी इच्छा हुई तब छोड़ दिया। इस तरह इच्छा और प्रयत्नकी अस्थिरताके प्रवाहमें बहकर कोई व्यक्ति निश्चित परिणाम पर नहीं पहुँच सकता। इसलिए पाठकोंसे मेरा नम्र निवेदन और अनुरोध है कि इस पुस्तकमें बताये

उपायों एवं प्रयोगोंको मन, भोजन, व्यायाम और विश्रामके सन्तुलन के साथ करते हुए उनसे पूरा-पूरा लाभ उठायें।

— सुखरामदास

प्राकृतिक चिकित्सालय,
बापूनगर, जयपुर–४

२

निसर्गोपचारकी पद्धति अभी प्रयोगावस्थामें है, इसलिए उसे शंकास्पद या खतरनाक मानना ठीक नहीं है। यह पद्धति नवीन भले लगे, किन्तु यह निरापद है। मैंने अपने जीवनमें टूटे हुए पैरको निसर्गोपचारसे ही अच्छा किया है। शरीरके अवयव भलीभाँति काम करें, इसके लिए मैं हमेशा व्यायाम करता हूँ।

एलोपैथी, आयुर्वेद, हकीमी, होमियोपैथी, बायोकेमिक आदि पद्धतियोंमें से एक भी प्राचीन नहीं कही जा सकती। होमियोपैथी और बायोकेमिक तो अभी कल ही पैदा हुई कही जायेंगी। हकीमी मुस्लिम साम्राज्य स्थापित होनेके बादकी अर्थात् ग्यारह-बारह सौ वर्ष पहलेकी मानी जायेगी। आयुर्वेद पद्धति तक्षशिला विद्यापीठके वक्तकी और एलोपैथी प्राचीन ग्रीस और एलेक्जेंड्रियासे अधिक पुरानी नहीं – अर्थात् दो हजार या पचीस सौ वर्षकी मानी जायेगी।

हमारी मानव-जातिको इस पृथ्वी पर जन्म लिये करीब एक लाख वर्ष हुए होंगे। हमारा अति प्राचीन आयुर्वेद-शास्त्र भी दो हजार वर्षसे अधिक पुराना नहीं है और अगले दो सौ वर्षोंमें उसका नख-शिख बदल जाएगा, इसमें भी कोई सन्देह नहीं है। आजकल जो पद्धतियाँ प्रचलित हैं, उन सबके मूलमें नैसर्गिक जीवनके नियमोंका पालन रहा है। तमाम डॉक्टरों, वैद्यों और हकीमोंको शल्य-चिकित्सा

या दवाइयोंकी अपेक्षा खान-पानके नियमोंके पालन पर अधिक बल देना चाहिये। प्राकृतिक जीवनके नियमोंके पालनके बिना कोई दवा अधिक कारगर नहीं हो सकती। लम्बी बीमारीके बाद स्थान-परिवर्तन, वायु-परिवर्तन और मनके परिवर्तनके साथ-साथ खान-पान तथा आरोग्यके अन्य नियमोंके पालन पर अनिवार्य रूपसे जोर देना चाहिये।

यों तो नैसर्गिक उपचारकी पद्धति सब पद्धतियोंकी बुनियाद है, किन्तु उस पर जितना चाहिये उतना ध्यान न दिये जानेके कारण हम सब नैसर्गिक मिटकर कृत्रिम बन गये हैं। यह है विज्ञानकी प्रगतिका परिणाम! यंत्रयुगमें मनुष्य भी अपना जीवन यंत्रवत् बिताना शुरू कर देता है। यह स्वाभाविक होता है, किन्तु यह हमारी अजाग्रतिका भयानक परिणाम है। दूसरी ओर नैसर्गिक उपचारके लिए आवश्यक धैर्य, उत्साह, सातत्य और आर्थिक परिस्थिति सबकी एकसी नहीं होती। नैसर्गिक उपचारकी पद्धतिके प्रयोजकों, प्रशंसकों, हिमायतियों और शुभचिन्तकोंको इसके विषयमें अधिकसे अधिक ध्यान देना चाहिये।

निसर्गोपचारके प्रति मेरी श्रद्धा अपने स्वयंके अनुभवके कारण बढ़ी है। इस अनुभवने मुझे एक बड़ा सबक सिखाया। कुछ वर्ष पहले मेरी एक आँखका मोतियाबिन्द निकाला गया। ऑपरेशनके बाद लगभग तीन सप्ताहमें मुझे पूरा आराम हो गया। दायीं आँखमें उस वक्त मोतियाबिन्द निकलना शुरू ही हुआ था। किन्तु मैं आँखके स्वास्थ्यके लिए नैसर्गिक उपचार करता रहता था, इसलिए उसे पकनेमें बहुत वक्त लगा। १९४९ में जब उसे निकालनेका समय आया, तब मैं बिलकुल वृद्ध हो चुका था। मेरी उम्रका ७० से ७५ तक पाँच वर्षका समय शारीरिक दृष्टिसे बहुत कमजोर रहा। लेकिन उसके बाद मेरा स्वास्थ्य ठीक चल रहा था। मैं अपने पुराने डॉक्टरके पास गया। उन्होंने कहा, "आपको आरामकी जरूरत है। मैं अमरीका जा रहा हूँ। वहाँ जो अंतिम खोज हुई है और

उपचारकी जो नई पद्धतियाँ निकली हैं, उनकी जानकारी मालूम करूँगा और साथ ही साधन भी लेता आऊँगा। इसके बाद आपके बारेमें विचार करेंगे।"

किसी डॉक्टरने मुझे इस बातसे सावधान नहीं किया था कि पका हुआ मोतियाबिन्द आँखमें रहनेसे खतरा पैदा करता है। उक्त डॉक्टर अमरीकासे वापस आये और फरवरी, १९५० में उन्होंने मेरा मोतियाबिन्द निकाला। धुँधला पड़ा हुआ शीशा (lens) निकालने पर पता चला कि उसको पकड़ कर रखनेवाला कंदोरा ढीला पड़ गया है। वह कमानकी तरह ऊँचा हो जानेसे आँखमें चुभने लगा। इसलिए एक सप्ताहके बाद डॉक्टरने फिर दुबारा ऑपरेशन करके ऊँचा उठा हुआ भाग काट डाला। बस, इसके बाद मेरी दोनों आँखोंके लिए प्रकाश असह्य हो गया और पानी निकलने लगा। डॉक्टर मुझे छह महीने तक बुलाते रहे, जाँच करते रहे, इंजेक्शन आदि दवाइयाँ देते रहे, लेकिन कुछ भी लाभ नहीं हुआ।

मैं जानता था कि अमुक विटामिनके इंजेक्शन लेनेसे लाभ होता है, अतः मैंने उन्हें चालू रखा। मैंने सोचा कि चलो वृद्धावस्थामें भाग्यकी बिगड़ी हुई बाजी कुछ बन जायगी। पर डॉक्टरके उपचारसे कोई लाभ नहीं हुआ। शायद डॉक्टरके पास इसका कोई इलाज ही नहीं था।

मैं डॉ० गोविन्दभाईसे मिला। उनके दो महीनोंके सतत उपचारसे मुझे लाभ हुआ। छह महीनोंके उपचारसे भी इतना लाभ मुझे अपने डॉक्टर नहीं दे सके थे। . . . इन उपचारोंसे मुझे लाभ हुआ है; इतना ही नहीं, बल्कि मुझे विश्वास हो गया है कि यही उपचार सच्चा उपचार है। . . .

— ब. क. ठाकोर

३

बचपनमें मेरी आँखें बहुत अच्छी थीं। हम कारवारमें रहते थे। वहाँ दूर समुद्रमें देवगढ़ द्वीपमें जो दीपस्तम्भ था, उसमें अँधेरा होने पर जलनेवाला दीपक सबसे पहले मैं ही देख सकता था। समुद्रमें दूरसे आनेवाले जहाजोंको देखनेकी स्पर्धा होती थी। उसमें भी मैं ही प्रथम आता था। उन दिनों यदि कोई मुझसे यह कहता कि तुम्हारी इतनी सुन्दर आँखें भविष्यमें कमजोर पड़ जानेवाली हैं, तो मैं ही नहीं बल्कि मेरे साथ स्पर्धा करनेवाले भी इस बात पर कभी विश्वास न करते।

बादमें मेरी आँखें कमजोर कैसे होती गईं, इसका कारण मैं अब तक नहीं जान पाया। किन्तु आँखोंकी दृष्टि कम होती जा रही है – यह मैं कैसे जान सका, इसका मुझे निश्चित खयाल है।

उन दिनों मैं फर्ग्यूसन कॉलेजमें दूसरे वर्षमें पढ़ रहा था। हमारे वर्गमें विद्यार्थियोंके बैठनेकी बेंचें इस तरह रखी हुई थीं कि जैसे-जैसे पीछेकी ओर जाते वैसे-वैसे वे ऊँची होती जाती थीं। हम क्लासमें कहीं भी बैठ सकते थे। केवल इतना ध्यान रखते थे कि किसी मित्रके साथ बैठें तो ठीक। और इस नियमका पालन भी अनजानमें ही होता था।

बादमें मैंने देखा कि सबसे पीछे बैठनेके कारण स्थान ऊँचा होनेके बावजूद प्रोफेसर बोर्ड पर जो कुछ लिखते थे, उसे पढ़नेमें मुझे कठिनाई अनुभव होने लगी। विद्यार्थियोंकी सामान्य मनोवृत्ति यह होती थी कि अगली बेंचों पर फर्स्ट क्लासके और स्कॉलरशिपके लोभी भले ही बैठें; हमें उससे क्या लेना-देना?

आँखोंकी कमजोरी जैसे-जैसे बढ़ती गई, वैसे-वैसे मुझे पीछेकी बेंचों पर बैठना बन्द करके आगे बैठना शुरू करना पड़ा। यह सब जान-बूझ कर या विचारपूर्वक मैंने नहीं किया। लेकिन जब ऊँचा क्लास

लानेवाले और स्कॉलरशिपके लोभी छात्रोंके बीच बैठनेका अवसर आया, तो मैं चेता और मुझे खयाल हुआ कि मेरी आँखें कमजोर होती जा रही हैं।

मुझे पता था कि घरमें दो-तीन भाइयोंको समीप-दृष्टिके चश्मे लगाने पड़े थे। अतः मैं नहीं चाहता था कि मेरी भी यही स्थिति हो। यह विश्वास होते ही कि मेरी आँखें कमजोर हो गई हैं, मैं किसी आँखके डॉक्टरके पास जानेके बदले बम्बईके एक प्रसिद्ध चश्मे-वालेकी दुकानमें गया और आँखोंकी जाँच करवाई। मैंने कहा, "बढ़ियासे बढ़िया लेन्स और सस्तीसे सस्ती फ्रेम चाहिये।" मेरी ऐसी पसन्दगी सुनकर गोरा दुकानदार आश्चर्यचकित हुआ।

उस वक्त मैंने आँखके किसी अच्छे डॉक्टरकी सलाह ली होती तो अधिक अच्छा होता। लेकिन तब मुझे किसीने उचित सलाह नहीं दी। मैंने सोचा था कि चश्मा पहननेसे कठिनाई दूर हो जायगी। किन्तु बात कुछ बनी नहीं। चश्मा पहननेसे दिखाई तो ठीक देने लगा। पढ़ते समय बिना चश्मेके मैं बराबर पढ़ सकता था। मैंने मान लिया कि आँखका बिगाड़ अटक गया है। लेकिन बादमें अनुभवसे जाना कि बिगाड़ अटका नहीं था, केवल उसकी गति धीमी पड़ गई थी। इसके बाद ही मैं अधिक सावधान हुआ। मैंने आँखोंकी रक्षा सम्बन्धी दो-तीन पुस्तकें मँगाईं और उन्हें पढ़ गया। प्रयोग शुरू किये। अब इन प्रयोगोंके विषयमें ही यहाँ संक्षेपमें कहूँगा।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि ईश्वरने या प्रकृतिने मनुष्यको जो इन्द्रियाँ दी हैं, उनमें सबसे श्रेष्ठ इन्द्रिय है आँख। त्वचाका स्पर्शज्ञान प्रत्यक्ष स्पर्शके बाद ही होता है। जीभका भी ऐसा ही है। स्पर्शके बाद ही हमें स्वादका अनुभव होता है। नाक भी गंधवाले पदार्थोंके कणोंको स्पर्शसे ही सूंघती है। यह सच है कि कान बिना स्पर्शके

केवल दूरसे आंदोलनके अनुभवसे सुनते हैं। किन्तु कानकी पहुँच कितनी? बहुत दूरकी आवाज जो हम सुन सकते हैं, वह तो होती है बिजलीकी या तोपोंकी गड़गड़ाहट।

मगर आँखें तो करोड़ों मील दूरके आकाशके तारे भी देख सकती हैं। यदि आँखें न होतीं, तो हम सूरज और चाँद भी नहीं देख सकते थे। ग्रह, नक्षत्र, तारे और इन्हें जन्म देनेवाली नीहारिकाके बादल हम कैसे देख सकते थे? और जिन्हें देख नहीं सकें, उनकी हस्तीका खयाल भी हमें कैसे आ सकता है? विश्वके आनंत्यकी कल्पना भी हम आँखोंके अनुभवसे ही कर सके हैं। इसी प्रकार सूक्ष्म वस्तुओंको पहचान लेनेकी आँखकी शक्ति भी उतनी ही अद्भुत है। सूक्ष्म और विराट दोनोंका अनुभव करानेमें इस इन्द्रियकी मदद होती है। इसी कारण हमारा मन, चित्त और अहंकार इतने अधिक समर्थ हुए हैं, इस विषयमें मुझे कोई सन्देह नहीं है। जिस वस्तुका सीधा अनुभव हुआ उसे हम 'प्रत्यक्ष' कहकर आँखोंका माहात्म्य ही स्वीकार करते हैं।

इस लोकोत्तर शक्तिवाली इन्द्रियकी रक्षा करनेकी व्यवस्था भी कुदरतने कर रखी है। केवल रक्षणके लिए ही नहीं, अपितु उसे तरोताजा बनाये रखनेके लिए कुदरतने आँखोंको पलकें दी हैं, जो अपना काम अखंड रूपसे करती रहती हैं। जब देखनेकी आवश्यकता नहीं रहती, तब ये पलकें आँखोंको बन्द करके सुला देती हैं। किन्तु जाग्रत अवस्थामें उनका काम सतत चलता रहता है।

अतः हमारा प्रथम कर्तव्य है आवश्यकतासे अधिक लम्बे समय तक एकटक देखते रहकर आँखोंको पलकोंकी सेवासे वंचित न रखा जाए।

दूसरी ध्यान देने लायक मुख्य वस्तु है यथासम्भव दूर-दूर तक देखना। मनुष्यने अपने शरीरकी अनेक प्रकारसे रक्षा करनेके लिए दीवारें खड़ी कीं। मकान बनाये। इसका यह लाभ जरूर है कि

मानव-शत्रुसे किसी हद तक घरोंके कारण उसे रक्षण मिलता है। किन्तु दरअसल तो मनुष्यने ठंड और धूपसे बचनेके लिए ही मकान खड़े किये। लेकिन मनुष्य अपने घरोंमें कैद हो गया और बाहर दूर-दूर तक देखनेका अवसर कम हो गया। आँखोंके लिए यह सबसे बड़ा अपराध है। तदुपरान्त मनुष्यने लेखन-कलाका विकास करके लिखने-पढ़नेका कार्य इतना अधिक बढ़ा दिया है कि सृष्टि-निरीक्षणकी अपेक्षा अक्षर-निरीक्षणका व्यापार दुनियामें बढ़ गया है। इस संकटसे बचनेके लिए भी मनुष्यको यथासंभव अधिकसे अधिक वक्त घरके बाहर खुलेमें व्यतीत करना चाहिये। हमारे शहरोंके रास्तोंके दोनों ओर मकानोंकी पंक्तियाँ होती हैं। इसलिए घरसे बाहर निकलनेके बाद भी आँखोंके लिए दीवारोंके घेरेकी सजा कायम रहती है। मनुष्यको चाहिये कि वह अधिकसे अधिक अपना जीवन शहरके बाहर, वन-उपवनोंके पार दूर-सुदूर क्षितिजोंको देख सके इस प्रकार व्यतीत करे।

और जल? जिसने समुद्रका दर्शन किया हो और उसका आनन्द अनुभव किया हो, वही कह सकता है कि पानीके विविध रंग आँखोंके लिए कितने शांतिदायक होते हैं।

इतना ज्ञान प्राप्त होते ही मैंने अपना जीवन-क्रम बदल डाला। समुद्रके किनारे घूमने जाने लगा। सुबह-शाम उसकी शोभा देखने लगा। रात्रिको तारोंका ध्यान करता और उनकी अनेक आकृतियाँ बनानेका खेल खेलता। वनसृष्टिका सौन्दर्य देखनेका एक भी अवसर हाथसे जाने नहीं देता।

इस प्रकार मेरी आँखोंको आरामके साथ-साथ पौष्टिक खुराक भी मिलने लगी। इसके साथ ही मैंने प्रकृतिके सौन्दर्य-पानकी कला भी हस्तगत की। इसे अतिरिक्त लाभ कहिये। आज मैं यह नहीं कह सकता कि सृष्टि-निरीक्षणसे आँखोंको जो पोषण मिला, वह लाभ अधिक था या सृष्टि-निरीक्षणसे सौन्दर्य-बोधकी कलाका विकास हुआ, यह लाभ अधिक था।

इसके बाद जब हिमालयकी यात्राके वक्त पर्वतोंके शिखर परसे दूर-दूरके पहाड़ोंकी श्रेणियाँ एकके बाद एक दृष्टिगोचर होने लगीं और उन श्रेणियोंकी गणना करनेकी रुचि जाग्रत हुई, तब तो सौन्दर्यानन्द और भव्यतानन्दके साथ-साथ परमात्माके दर्शनका भी आनन्द प्राप्त होने लगा। हिमालयकी इस यात्रासे मुझे जो अनन्त लाभ हुए हैं, उनमें आँखोंकी परिपुष्टिका भी एक लाभ माना जाना चाहिये।

लेकिन यह तो प्रकृतिने हमें जो सुविधाएँ प्रदान की हैं उन्हींसे प्राप्त उपचार हुए। किन्तु आँखोंके इलाजकी पुस्तकमें मैंने पढ़ा कि शरीरको जिस प्रकार स्नानकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार आँखोंको भी स्नानकी आवश्यकता होती है। पश्चिमी देशोंके आँखके डॉक्टरोंने सुझाया है कि बाजारमें आँख धोनेके छोटे-छोटे गिलास मिलते हैं, उनमें ताजा ठंडा पानी भर कर आँखें धोनी चाहिये। यह प्रयोग थोड़ा करके मैंने देखा। शुरूमें 'आई ग्लास' में आँखें खोलते ही कुछ जलन-सी होती थी। किन्तु बादमें जब आँखका कोया (eye-ball) साफ हो गया, तब जलन बंद हो गई और शीतल जलका स्पर्श आनन्दप्रद हो गया।

इसी बीच मुझे एक नई युक्ति सूझी। कॉलेजके दिनोंमें तैरना तो मैंने सीखा ही था। आँखें बन्द करके पानीमें गोता लगाकर ठेठ तल तक जाता था। मैंने सोचा कि पानी जब इतना स्वच्छ है, तब आँखें बन्द किसलिए रखी जायें? आँखें खुली रखकर पानीमें तैरता जाऊँ और पानी आँखोंको कोमलतासे छूकर धोता जाय। इसके सिवा, पानीके अंदरसे पानीके ऊपरी स्तर पर पड़नेवाले सूर्य-प्रकाशको देखनेका आनन्द अलग ही प्रकारका था। पानीमें तैरते हुए नयनानन्द प्राप्त करनेके मैंने अनेक तरीके खोज निकाले। इस प्रकार मेरी आँखें अधिक खराब होनेसे बच गईं। नम्बर भी कुछ कम हुआ होगा। और आँखोंको नित्य स्नानानन्द मिलने लगा यह विशेष लाभ।

आँखोंके इलाजवाली पुस्तकमें मैंने एक सूचना यह पढ़ी कि खूब सूक्ष्म अक्षरोंको पढ़नेसे दृष्टि बढ़ती है। लेकिन इस बात पर मेरा विश्वास नहीं बैठा। अंग्रेजी पुस्तकें पढ़नेमें और शब्दकोश देखनेमें बारीक अक्षर तो पढ़ने ही पड़ते थे। इसलिए मैंने इस झंझटमें अधिक न पड़ना ही बुद्धिमानी समझी। आकाशमें तारोंको पहचाननेमें जिस सूक्ष्मताका अनुभव होता है, उतनेसे ही मैंने संतोष माना। बचपनमें समुद्रमें क्षितिजकी रेखा पर दूरसे आनेवाले जहाजके प्रथम दर्शनका जो खेल मैं खेलता था वह तो अब नहीं रहा। इसलिए यह इलाज कितना कारगर है, कितना सफल है, यह भी मैं नहीं कह सकता। और न यह कहनेकी आवश्यकता होनी चाहिये कि आँखोंके लिए निद्रा, रातका अंधकार और काला रंग कितने लाभदायक हैं। मनुष्य अपनी आँखों पर अत्याचार करता रहे, प्रकृतिकी चेतावनीसे चेते नहीं, तो कुदरतके पास कठोरसे कठोर अंतिम इलाज तो है ही। वह मनुष्यको अंधा बना देती है। फिर देखनेकी किचकिच ही नहीं रहती! आँखोंको सम्पूर्ण आराम! तदनन्तर मनुष्यके सारे प्रयत्न व्यर्थ सिद्ध होते हैं।

जिन लोगोंने मेरी तरह आँख बचानेके इलाज आजमाये हैं, वे तो अवश्य ही कह सकते हैं कि यदि हम ये उपचार न करते, तो प्रकृति अपना अन्तिम इलाज हम पर जरूर करती।

— काका कालेलकर

४

सब इन्द्रियोंकी अपेक्षा आँखोंसे हम अधिकसे अधिक काम लेते हैं। कानको सारा समय सुनना नहीं होता। जबानको स्वाद लेनेका काम भी थोड़े ही समय तक हम देते हैं। नाक सूंघनेका काम करती है, इस बातका पता हमें कभी-कभी ही चलता है। त्वचा स्पर्शका

काम भी सारे समय सक्रिय रूपसे नहीं करती। एकमात्र बेचारी आँख ही ऐसी है, जो सतत हमारी सेवामें तत्पर रहती है। दिनके जितने समय हम जागते रहते हैं, उतने पूरे समय वह अपनी सेवा लगातार सक्रिय रूपसे देती रहती है। इतना अधिक काम देनेवाले इस नाजुक अवयवका सावधानीपूर्वक उपयोग न किया जाय, उसे पूरा आराम मिलता रहे इस बातका खयाल न रखा जाय, तो उसकी शक्तिमें अवश्य कमी आयेगी ही।

प्रकृतिमें गति ही जीवन है। और गतिके सम्बन्धमें ऐसी रचना देखी जाती है कि कामके साथ आराम भी मिलता रहे। दो पैरोंसे चलते समय एक पैर जब हम जमीन पर रखते हैं, तब एक क्षणके लिए उसे आराम मिल जाता है। दूसरा पैर उठाते समय थोड़ा श्रम पड़ता है, लेकिन वह हवामें झूलता है उतने समयमें वह थोड़ा तरो-ताजा हो जाता है। काम-आराम, आराम-कामका लय सँभालकर जीवन-गति चले, तो अवयवोंकी शक्तिका ह्रास होनेकी संभावना कम रहे।

आँखोंकी रचना ही ऐसी है कि वे खुलती हैं और बंद होती हैं। उन्मेष और निमेष द्वारा काम और आरामका क्रम बना रहता है। आँखोंकी शक्तिका दोष प्रायः इस लयको कायम न रख पानेके दोषमें से पैदा होता है। लय कलामात्रका प्राण है। यह कहा जा सकता है कि आँखोंके आरोग्यकी रक्षा करनेकी कलाका अर्थ है उन्मेष-निमेषके लयकी रक्षा करना।

बहुधा अधिक स्पष्ट रूपसे देखनेके लिए हमें आँखें दबाकर देखनेकी आदत होती है। ताकनेका अर्थ है आँखोंका आराम कम करके उनसे अधिक काम लेना। मजा यह है कि आँखें ताकनेसे थक जाती हैं, मगर फिर भी स्पष्ट देखनेका काम पूरा नहीं हो पाता। आँखें क्षणके एक अंशके लिए बंद होती हैं उतने समयमें वे अंधकार

का अनुभव करके फिरसे प्रकाश झेलनेके लिए तैयार हो जाती हैं। पलक मारनेके बाद जिस चीज पर दृष्टि पड़ती है, उसे वे अधिक साफ तौर पर देख सकती हैं। टकटकी बाँध कर देखनेसे पलक मारनेका लय कायम नहीं रह पाता, इसलिए आँखें थक जाती हैं और उनकी देखनेकी शक्ति कम हो जाती है।

इसी प्रकार पढ़ते समय या दूसरा काम करते हुए प्रकाशकी असुविधा होती है, तब भी आँखें थकती हैं और दृष्टि घट जाती है। यदि आँखोंके कुदरती उपयोगके नियम बचपनसे ही सिखाये जायें, तो आँखोंकी शक्ति घटनेके उदाहरण कम देखनेको मिलें। टक-टकी बाँधकर नहीं देखें, पलक मारकर देखें; जिस चीजको हम देख रहे हों उसके एक भाग पर आँखें एकाग्र करें, ताकि वह चीज स्पष्ट दिखाई दे; और बादमें धीरे-धीरे अन्य भागों पर दृष्टिको केन्द्रित करके समग्र वस्तुको स्पष्ट देखें। पढ़ते समय दो पंक्तियोंके बीचमें जो सफेद जगह होती है उस पर नजर रखी जाय; कोई भी काम करते समय आँखोंको किसी एक स्थान पर स्थिर नहीं होने दिया जाय, बल्कि हमेशा उन्हें गतिशील रखा जाय; बीच-बीचमें आँखोंको दोनों हाथोंकी हथेलियोंसे दबाकर अंधकारका अनुभव किया जाय और पानीके प्यालोंमें आँखें धोकर आँखोंको ताजगी दी जाय; बंद आँखों पर सूर्यकी किरणोंका स्नान लेकर स्फूर्ति प्राप्त की जाय; बंद और खुली आँखोंसे सुन्दर दृश्योंका स्मरण किया जाय; आहारमें आँखोंको पोषण देनेवाली वस्तुओं (विटामिन 'ए', 'बी' और 'डी') का समावेश किया जाय; और सबसे अधिक जरूरी बात तो यह है कि आँखोंके पीछे रह कर देखनेका काम मन कर रहा है इसका सदा ध्यान रखा जाय; जब मन थका हुआ हो तब आँखोंसे काम लेनेका प्रयत्न न किया जाय--आदि बातोंका खयाल रखा जाय, तो आँखोंके आरोग्यकी सहज ही रक्षा की जा सकती है; इतना ही नहीं, धीरे-धीरे दृष्टिके दोष भी दूर किये जा सकते हैं।

सामान्यतः दृष्टि-दोष दूर करनेके लिए चश्मेका उपयोग आजकल कुछ अधिक बढ़ गया है। लेकिन अमेरिकाके डॉ० बेट्सने नैसर्गिक चिकित्सा द्वारा आँखोंके दोष दूर करके 'चश्मेके बिना संपूर्ण नेत्र-शक्ति' प्राप्त करनेके अनेक सफल प्रयोग किये हैं। यदि आँखका कोई अमुक प्रकारका दोष निश्चित होता, तो अमुक प्रकारके नंबरका चश्मा उस दोषको दूर करनेमें मदद करता। मगर चश्मा तो हमेशा एक ही उपयोगमें लाया जाता है, जबकि आँख सजीव अवयव होनेके कारण उसकी शक्ति सदा परिवर्तनशील रहती है, कम-ज्यादा होती रहती है। अतः कुछ ही दिनोंमें चश्मा एक जड़ चौखट जैसा बन जाता है। चश्मेके खिलाफ यह दलील विचार करने जैसी है। निसर्गोपचारसे आँखोंकी कमजोरी दूर की जा सकती है और चश्मेका नम्बर कम किया जा सकता है। प्रायः चश्मा दूर भी किया जा सकता है।

डॉ० बेट्स और उनकी पद्धतिका अनुसरण करनेवाले लोगोंके ऐसे अनेक चमत्कारी उदाहरण हैं, जिन्होंने आँखोंके असाध्य माने जानेवाले रोग मिटाये हैं। इस पुस्तकके लेखक डॉ० गोविन्दभाई पटेल द्वारा दिये गए कुछ उदाहरण इसी कोटिके कहे जा सकते हैं। इस विषयमें शास्त्रीय विवेचन करना मेरे अधिकारके बाहरकी बात मानी जायगी। मैं तो केवल इतना ही कह सकता हूँ कि इस पद्धतिका थोड़ा-बहुत लाभ लेनेसे मुझे अपनी दृष्टिकी शक्तिका विकास करने और उसे टिकाये रखनेमें फायदा हुआ है। लेकिन सबसे बड़ी महत्त्वकी बात तो यह है कि निसर्गोपचार-पद्धतिके नियम यदि बचपनसे ही बालकोंके ध्यानमें लाये जायें, तो आँखोंके रोग और आँखोंके दोष जड़मूलसे अटक जायें।

जिस प्रकार माता-पिता और स्कूल बालकोंका वजन आदि लेते हैं, उसी प्रकार बालकोंकी आँखोंकी शक्तिकी परीक्षा भी दृष्टि-पत्रककी सहायतासे ली जानी चाहिये। आजकल फौजी तालीमके लिए

जानेवाले अनेक गुजराती युवक आँखोंकी कमजोरीके कारण पास नहीं किये जाते। निसर्गोपचारसे ऐसे दोष आसानीसे दूर किये जा सकते हैं।

डॉ० पटेल मिशनरी उत्साहसे आँखोंकी नैसर्गिक चिकित्साका कार्य कर रहे हैं। आवश्यकतानुसार एलोपैथी और आयुर्वेदकी सहायता भी वे ले लेते हैं। इनकी पद्धति समन्वयकी पद्धति है। इसमें प्रकृति मुख्य है। प्रकृतिका अनुसरण करनेका अर्थ है अटूट धीरज रखना। सब ओरसे हारे-थके मनुष्य तो विवश होकर धैर्यपूर्वक निसर्गोपचारका लाभ उठायेंगे ही, लेकिन निसर्गोपचारकी पद्धतिको समझ-बूझकर, उसके नियमोंका सावधानीपूर्वक अमल करके आँखोंकी शक्तिकी रक्षा करना और रोग तथा दोष पैदा न होने देना, और यदि हो गये हों, तो उन्हें धीरजके साथ प्राकृतिक सहायतासे दूर करना, यह सब चाहने योग्य है।

मैं आशा करता हूँ कि यह पुस्तक आबाल-वृद्ध सबके लिए सुगम होगी।

— उमाशंकर जोशी

५

श्री गोविन्दभाई पटेल जब मेरे पास अपनी आँख सम्बन्धी पुस्तक लेकर आये, तब मेरे सामने सबसे बड़ा प्रश्न यह था कि जिस विषयके बारेमें मुझे कुछ भी ज्ञान नहीं है उस पर लिखनेका मुझे क्या अधिकार हो सकता है?

मगर उनका कहना यह था कि जिस प्रकार हमारे समाजमें अनेक प्रकारकी रूढ़ियाँ, मत-मतान्तर और अंध-परम्पराएँ चलती हैं, उसी प्रकार आँखोंके बारेमें भी रूढ़ि दाखिल हो गई है। सब कोई यह मानने लगे हैं कि चश्मा अनिवार्य है। आँखोंको अधिक बिगड़नेसे बचानेके लिए चश्मा ही एकमात्र उपाय है।

जीवनकी कृत्रिमता, भागदौड़ और विलास —— इन सब कारणोंसे यह मान्यता अधिक रूढ़ हो गई है। परन्तु हाथ, पैर और पेटकी तरह ही आँख भी शरीरका बहुत महत्त्वपूर्ण अंग है। यदि इसे योग्य व्यायाम और योग्य पोषण दिया जाय, तो लगा हुआ चश्मा निकाला जा सकता है।

मेरा अपना एक अनुभव था। वह इसमें अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ। मेरे पिताजीको बयालीस सालकी उम्रके बाद पढ़नेके लिए चश्मा लगा। उन्होंने पचाससे साठेक वर्ष तक चश्मेका उपयोग किया। मगर साठवें वर्षमें उनका चश्मा निकल गया और उसके बाद चौबीस वर्ष तक बारीकसे बारीक अक्षर भी बिना चश्मेकी सहायताके पढ़नेकी उनकी शक्ति कायम रही थी।

चश्मा निकल जानेके दूसरे भी अनेक कारण रहे होंगे, लेकिन मैं जो एक कारण जानता हूँ, उसे मैं यहाँ वैज्ञानिक सत्य-असत्यकी चर्चामें पड़े बिना देता हूँ। उन्हें हमेशा सुबहके समय – तीन सौ पैंसठ दिनोंमें एक भी दिनका नागा किये बिना – आँखों पर पुष्कल ठंडा पानी छिड़कनेकी आदत थी। वे कहते थे कि इससे आँखोंकी ज्योति बढ़ती है।

डॉ॰ गोविन्दभाईकी एक बात बिलकुल सही है। प्रयोगसे चिपके रहनेकी शक्ति बहुत कम मनुष्योंमें होती है। इस कारण प्रकृतिकी शक्तिका जितना लाभ लेना चाहिये उतना लिया नहीं जाता। इसी प्रकार यह श्रद्धा भी दृढ़ नहीं होती कि प्रकृति भी विज्ञान ही है।

इस पुस्तकमें उन्होंने कल्पना और स्मरण-शक्ति (मेरा खयाल है कि वे कहना चाहते हैं – संस्मरण) के विषयमें जो लिखा है, वह इतनी अधिक स्वाधीन औषध है कि हम इन दोनों शक्तियोंका जीवनमें कोई उपयोग ही नहीं करते यह आश्चर्यकी बात है। 'कल्पना' को कुछ अधिक सयाने लोग तो अव्यावहारिक पागलपन ही मान बैठे हैं। वास्तवमें वह जीवनकी सबसे बड़ी शक्ति है।

आज हमने कल्पनाको जीवनकी एक विक्षिप्त अवस्था मान लिया है, लेकिन यह समझ लेना चाहिये कि इससे हमने एक परम शक्तिका नाश कर दिया है।

डॉ० गोविन्दभाईके ये प्रयोग बिलकुल सीधेसादे, सरल और स्वयं घर बैठे किए जा सकते हैं। रत्न जैसी आँखोंके लिए इन प्रयोगों-को करनेमें भी यदि मनुष्य आलस्य करे, तब तो फिर यही समझना होगा कि जनताके रक्तमें आत्महत्याकी हवा प्रवेश कर गई है। ये प्रयोग थोड़े दिन करनेके बाद यदि छोड़ दिये जायें, अपूर्ण ढंगसे या गलत तरीकेसे किये जायें, तो इनसे लाभ होनेके बदले हानि ही होगी। अतः मनुष्य स्नानके बारेमें जिस प्रकार नियमित रहता है, उसी प्रकार यदि वह इन प्रयोगोंको नियमित रूपसे चालू रखेगा, तो निश्चय ही इनका शुभ फल मिलेगा।

एक खास बात और। विलासी जीवन और आँखोंकी ज्योतिके बीच बहुत ही निकटका सम्बन्ध है। आज विलासी जीवनके पीछे शक्तिका जो दुरुपयोग होता है, वह भी आँखोंके रोगोंके लिए बहुत अंशमें जिम्मेदार है।

च्यवनप्राशावलेहकी अपेक्षा ताजे हरे आँवले अधिक उपयोगी हैं। इसलिए मौसमके समय यदि कोई हररोज तीन-चार आँवले खानेका प्रयोग करे, तो निश्चय ही उसे लाभ होगा। मैंने स्वयं यह प्रयोग बहुत बार किया है और वह मुझे उपयोगी मालूम हुआ है।

हम नई सृष्टिमें, नई दृष्टि प्राप्त करके, नई परिस्थितिमें, नये ढंगसे जीवन जीना सीखें। आज हम जो कुछ कर रहे हैं वह यह है कि अपूर्ण ज्ञानकी जूठन चारों ओरसे इकट्ठी करके, मानो वह हमारा अपना ज्ञान-संचय हो, उसे लोगोंके सिर पर थोप रहे हैं।

अज्ञान प्रजाको सारे क्षेत्रोंमें जो नेता मिलते हैं, फिर वे शिक्षा-शास्त्री हों, राजनैतिक पुरुष हों, डॉक्टर हों, वकील हों या निकम्मे

प्रवचनकार हों, वे सब अज्ञान प्रजाकी अज्ञानताको ही अपनी पूंजी मानते हैं। यदि प्रजाका अज्ञान दूर हो जाय, तो उनकी पूंजी अदृश्य हो जाय। इसलिए प्रजा और प्रजाके नेता, सब ज्ञानरूपी दीपकको देशमें लानेका सच्चा प्रयत्न करें। ऐसे अनेक प्रयत्न अनेक दिशाओंमें होने चाहिये।

डॉ० गोविन्दभाईके इस दिशामें किये गये प्रयत्नका मैं इसीलिए स्वागत करता हूँ, अभिनन्दन करता हूँ। मेरी हार्दिक कामना है कि उन्हें इस काममें अधिकाधिक यश प्राप्त हो।

— धूमकेतु

आरोग्य-मन्दिर, अहमदाबादके नेत्र-रोगियोंके कुछ सफल उदाहरण

आरोग्य-मन्दिर, अहमदाबाद पिछले पचीस वर्षोंसे आँखोंकी कमजोरी, विकृति और दृष्टिहीनता दूर करनेके सफल प्रयत्न कर रहा है। आज तक सैंकड़ों रोगियोंने इससे लाभ उठाया है। इनमें से कुछ खास रोगियोंका विवरण नीचे दिया जाता है--

१. श्री भरूचा: पैंसठ वर्षकी उम्रके ये सज्जन पाँच वर्षसे अंधे थे। बम्बई, अहमदाबाद और अन्य शहरोंमें अच्छेसे अच्छे डॉक्टरोंसे उपचार करानेके बाद भी इन्हें कुछ फायदा नहीं हुआ था। अन्य दृष्टिसे भी इनका शरीर रोगोंका घर था। मधुमेह और रक्तचाप उनके लम्बे समयके साथी थे। डॉक्टरोंका अभिप्राय था कि 'हेमरेज' होनेके कारण आँखोंके अन्दरकी नस टूटनेसे उनकी दृष्टि चली गई है। रोग असाध्य करार दे दिया गया था।

उन्हें अहमदाबादके आरोग्य-मन्दिरके बारेमें पता चला। उनका भतीजा एक दिन मुझसे मिलने आया और जानना चाहा कि क्या उनके काकाकी आँखें सुधर सकती हैं। मैंने उन्हें बताया कि आँखोंको देखे बिना मैं कुछ कह नहीं सकता। एक दिन वे श्री भरूचाको लेकर मेरे पास आये।

जाँच करने पर मालूम हुआ कि वे प्रकाशका भी अनुभव नहीं कर सकते थे। सचमुच वे बिलकुल अंधे हो गये थे। तथापि मुझे

उनकी एक आँखमें कुछ सुधार होनेकी संभावना मालूम हुई। मैंने उन्हें आठ दिनके लिए प्रयोग करनेकी बात कही। उन्होंने तो दो-चार महीने तक उपचार चलानेकी तैयारी बताई। अतः मैंने उनकी एक आँखमें दवा डाली, पट्टी बाँधी और कहा, "यह पट्टी ७२ घंटे बाद ही खोली जायगी और पट्टी खोलने पर आपको अवश्य दिखाई देने लगेगा।" इस प्रकार उनके मनमें प्रलोभनका भाव जगाकर मैंने उन्हें अपने घर भेज दिया। उन्हें रोज पन्द्रह मिनट तक पट्टी पर सेंक करने और हरडे लेनेकी सलाह दी। आहारमें दूध, शहद और घीका मिश्रण सुबह-शाम लेनेके उपरान्त दूधका सेवन अधिक मात्रामें करनेके लिए कहा।

७२ घंटेके बाद पट्टी खोलने पर मालूम हुआ कि आँख अधिक तेजस्वी और स्वच्छ है। इससे मेरी आशा बढ़ी। रोगीने स्वयं प्रकाशको पहचाना। जिस बत्तीसे आँखकी जाँच की जाती थी उसका सिरा लाल है, यह वे बता सके।

बादमें उनके घरसे समाचार आने लगे कि वे धीरे-धीरे मोटरकी तेज और मन्द बत्ती पहचानने लगे हैं। चीजोंको भी देख सकते हैं। रोज सूर्यकी किरणोंका और दूसरा उपचार चालू रखा। आठवें दिन उन्हें एक फोटो दिया गया और उसका काला तथा सफ़ेद भाग बतानेको कहा गया। थोड़ा प्रयत्न करनेके बाद वे सही-सही बता सके। धीरे-धीरे वे दृष्टिपत्रकके बड़े अक्षर पढ़ने लगे और बीस दिनोंके बाद वे अकेले ही मेरे घर आने लगे तथा लिखने-पढ़ने और शहरमें घूमने लगे।

२. **श्री बालाबहन व्यास :** २७ वर्षकी इस बहनकी दोनों आँखों की दृष्टि प्रसूति-पीड़ामें चली गई थी। बम्बई और अहमदाबादके अच्छे डॉक्टरोंसे इलाज करवाया, लेकिन कुछ भी लाभ नहीं हुआ। एक

वर्ष और आठ महीनोंके बाद वे अपने एक डॉक्टर मित्रकी सलाहसे मेरे पास आईं।

उनकी आँखें देखनेके बाद मैंने कहा ––

(१) आपकी आँखोंका उपचार आपका स्वास्थ्य अच्छा होने पर ही हो सकेगा। (२) आँखोंके इलाजके लिए आपको काफी समय देना होगा और धैर्य रखना होगा। (३) यह उपचार शुरू करनेसे पहले आपको अपने पूर्वग्रह छोड़ देने होंगे तथा अन्य डॉक्टरोंके अभिप्राय भूल जाने होंगे।

इस बहनके पति माध्यमिक शालामें विज्ञानके शिक्षक थे। मैंने उन्हें उपर्युक्त तीन बातें लिखकर दे दीं और कहा कि निश्चय करने के बाद मेरे पास आइये। वे कहने लगे, "खूब सोच-विचारके बाद ही हम आपके पास आये हैं। बीस महीने तक काफी इधर-उधर भटक चुके हैं। अब हम आपके पास अन्तिम उपाय करनेके खयालसे आये हैं।"

उनका यह निश्चय देखकर मैंने इस बहनके शरीरके साथ-साथ आँखोंका उपचार शुरू किया। ज्ञानतन्तुओंको सशक्त बनानेके लिए लगभग पचास इंजेक्शन लगाये। दो महीनेमें आँखों और शरीरमें सुधार दिखाई दिया। पाँच महीनोंके इलाजसे आँखें अच्छी हो गईं। उपचारके दौरान आँखोंके आसपास जोंकें (Leeches) भी लगानी पड़ी थीं।

३. श्री कन्ट्राक्टर: पिछले दस वर्षसे इनकी एक आँख बेकार हो गई थी और वे खूब चिन्तित रहते थे। इस चिन्ताका असर उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ा था। अठारह डॉक्टरोंकी रिपोर्टें लेकर वे एक दिन मेरे पास आये। उन्होंने कहा, "डॉक्टरोंकी रायमें मेरी आँखके परदे पर दाग (Maculae) पड़ गया है और इसका इलाज

वे नहीं कर सकते। क्या मेरी आँख अच्छी नहीं हो सकती? दस वर्षोंसे मुझे बिलियर्ड खेलना बन्द कर देना पड़ा है।"

उनकी आँख देखने पर मुझे सुधारकी संभावना मालूम हुई। मैंने उनसे कहा कि आप इन सब डॉक्टरोंकी रिपोर्टें फाड़कर मेरे पास आइये। यह सुनकर वे अत्यन्त विस्मित हुए और पूछने लगे, "तो मैं आपके पास कब आऊँ?" मैंने अपनी बात दुहरा कर कहा, "डॉक्टरोंकी रिपोर्टें फाड़कर आनेसे मेरा मतलब है, अपने दिमागसे उनका असर निकालनेके बाद आइये।"

करीब पाँच महीनोंके बाद वे उपचारके लिए आये। सामान्य उपचारके साथ-साथ कार्डबोर्डमें छोटा छेद करके उस छेदमें से दृष्टिपत्रक पढ़नेका अभ्यास कराया गया। वही कार्डबोर्ड चश्मेकी फ्रेममें काँचके स्थान पर फिट करके उन्हें पहननेको दिया गया। वे अपने व्यवसायमें अति व्यस्त रहनेके कारण उपचारमें अनियमित और लापरवाह रहे। फिर भी दो महीने बाद वे बिलियर्ड खेलने लग गये और लिखने-पढ़नेमें भी सरलता हो गई।

४. **श्री परीख:** दस वर्षसे अन्धताका कष्ट उठा रहे ये काठियावाड़ी सज्जन मेरे पास आये। उनकी आँखों पर पट्टी बाँध दी गई और चार दिन तक अन्धेरेमें रहनेके लिए कहा गया। सुबह-शाम दूधमें घी और शहद मिलाकर लेनेके लिए भी कहा गया। चार दिनोंके बाद जब उनकी पट्टी खोली गई तब उनकी आँखें स्वच्छ मालूम हुईं। उस वक्त वे स्थिर प्रकाशको नहीं पहचान सके, किन्तु बत्तीको इधर-उधर करने पर उसकी गतिको अवश्य पहचान सके। आठ दिनोंके उपचारके बाद वे प्रकाशमें खड़े आदमीको पहचान सके। धीरे-धीरे दृष्टिपत्रक और चित्रोंको पहचाननेमें भी अच्छी प्रगति होने लगी। इसके बाद रहनेकी असुविधाके कारण उन्हें अपने घर चले जाना पड़ा और वहाँ वे

उपचार चालू नहीं रख सके। किन्तु जितना लाभ उन्हें हुआ था वह बादमें भी कायम रहा था।

५. **श्री सासरवाला:** बीस वर्षके इस नौजवानकी आँखें टाइफायडकी बीमारीमें चली गई थीं। एक हजार रुपये खर्च करने पर भी उनकी आँखें सुधर नहीं सकी थीं। नौकरी भी चली गई थी। अन्तमें कुदरती उपचार करानेकी इच्छासे वे मेरे पास आये।

उनका स्वास्थ्य अच्छा न था। इसलिए शरीर और आँखों दोनोंका उपचार साथ चला। आवश्यकतानुसार इंजेक्शन भी दिये गये। मैं मानता हूँ कि रोगीका उपचार करते वक्त किसी खास दवा या पद्धतिका अन्धभक्त न होकर उसे हर तरहसे स्वस्थ करनेका प्रयत्न करना चाहिये। कुदरती उपचारमें भी आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक या बायोकेमिक दवाइयाँ उनकी प्रतिक्रियाका असर दूर करके उपयोग में ली जा सकती हैं। रोगियोंके हितकी दृष्टिसे डॉक्टर मित्रोंसे मेरी प्रार्थना है कि वे एलोपैथीकी दवाओंका उपयोग करते समय उनकी प्रतिक्रियाओंसे पैदा होनेवाले नये रोगोंका विचार करके ही दवाका उपयोग करें और सदा इस बातका ध्यान रखें कि रोगीकी रक्षा करना उनका एकमात्र कर्तव्य है।

छह महीनोंके उपचारसे इस नौजवानकी आँखें अच्छी हो गईं।

६. **श्रीमती रमा मुकर्जी:** यह बहन कलकत्तासे बड़े उत्साहके साथ उपचार कराने आई थीं। वे एक कोयलेकी खानके नौजवान मालिककी पत्नी थीं। उनकी एक आँखकी दृष्टि चली गई थी। उन्होंने पूरी निष्ठा और धैर्यके साथ चार महीने तक उपचार कराया। वे जिनके घर ठहरी थीं उनके मकानकी छत परसे करीब दो सौ फुटकी दूरीसे घंटाघरकी घड़ीके काँटे देखनेकी शक्ति प्राप्त करके वे वापस कलकत्ता चली गईं।

समीप-दृष्टिवाले असाध्य रोगी

सामान्य मान्यता यह है कि समीप-दृष्टिवाले (मायोपिया) रोगी फिरसे अपनी दृष्टि प्राप्त नहीं कर सकते। दूसरी मान्यता यह है कि समीप-दृष्टिवालेके लिए चश्मेका सतत उपयोग अनिवार्य है। अर्थात् नजदीकके कामके लिए भी चश्मेका उपयोग करना चाहिये। तीसरी मान्यता यह है कि एक बार चश्मेका आश्रय लेने पर उससे छुटकारा पाना असंभव है।

अमेरिकाके एलोपैथीके चक्षु-विशेषज्ञ डॉ० बेट्सका कहना है कि उपरोक्त सभी मान्यताएँ मिथ्या हैं। जिन कारणोंको लेकर ये मान्यताएँ कायम हुई हैं, उन्हें दूर करनेके उपायोंकी खोज हुई है। यदि रोगी प्रचलित प्रवाहको छोड़कर और नया मार्ग अपनाकर अपनी आँखें भलीचंगी रखनेका प्रयत्न करेगा, तो वह अवश्य ही आँखोंकी ज्योति पुन: प्राप्त कर सकेगा। इतना ही नहीं, बल्कि आँखोंको स्वस्थ रखनेकी सही पद्धति अपनाकर उन्हें सदाके लिए सुरक्षित भी रख सकेगा।

इस नये मार्ग पर चलनेकी इच्छा रखनेवालेको पुरानी मान्यताएँ छोड़ देनी होंगी, क्योंकि यह निश्चित है कि समीप-दृष्टिवाले रोगीकी आँखें तेजस्वी हो सकती हैं। चश्मेका उपयोग न करनेवालेकी आँखें जल्दी सुधरती हैं। जो चश्मेसे देखनेके अभ्यस्त हो चुके हैं, उनकी आँखें सुधरनेमें कुछ अधिक समय लग सकता है, किन्तु सुधार तो निश्चित रूपसे होता ही है। समीप-दृष्टिका चश्मा दूरकी वस्तु देखनेके लिए होता है, इसलिए उसका उपयोग उसीके लिए होना चाहिये। इस चश्मेका उपयोग यदि लिखने-पढ़ने, सीने-पिरोने आदि निकटके कामके लिए किया जाये, तो उससे अवश्य आँखोंको नुकसान पहुँचता है। अब इसके कुछ सफल दृष्टान्त दिये जाते हैं।

१. कुमारी नीता : एक करोड़पतिकी कॉलेजियन लड़की साढ़े पाँच कम्पाउन्ड नम्बरका चश्मा पहनती थी। लेकिन जब वह पढ़नेके लिए बैठती तब चश्मा लगा हो या न लगा हो, आँखोंसे पानी निकलता और सिरमें दर्द होता। नीताकी माताने अनेक डॉक्टरोंकी सलाह ली और छह-सात बार चश्मे बदले। फिर भी कष्ट मिटा नहीं और वह बहुत दुःखी थी। किसी कारणसे नीताकी माताका बम्बईसे अहमदाबाद आना हुआ, तब उन्हें अपने एक परिचितसे मालूम हुआ कि यहाँ एक आँखके ऐसे डॉक्टर हैं, जो चश्मेसे छुटकारा दिला सकते हैं। एक दिन वे मुझसे मिलने आईं। उन्होंने अपनी लड़कीकी आँखकी तकलीफकी बात कही। उन्होंने बताया कि वे उपचारके लिए नीताको विलायत ले जानेवाली हैं। यदि वहाँ भी उसका कष्ट दूर नहीं हुआ तो वे मुझे उसके उपचारके लिए बम्बई बुलायेंगी।

चार महीनेके बाद मुझे बम्बई आनेका पत्र मिला। बम्बई पहुँचकर मैंने रोगीकी आँखें देखीं। मैंने पट्टी बाँधनेकी आवश्यकता बताई। लेकिन नीता पट्टी बँधवानेको तत्पर नहीं हुई। उसकी माताने मुझसे धीरज रखनेकी प्रार्थना की और रोज नियमित रूपसे बंगले पर आनेकी बात कही। रोज समझानेके कारण चार दिन बाद नीता पट्टी बँधवानेको राजी हुई। पट्टी बहत्तर घंटे रखनी थी और आहारमें केवल दूध, घी और शहद लेना था। पट्टी खोलनेका समय पूरा होनेके बाद पट्टी खोली गई। आँखोंमें जो सुधार हुआ था उसे देखकर नीता स्वयं उपचारमें दिलचस्पी लेने लगी।

धनिक वर्गके बच्चोंमें खाने-पीने और रहन-सहनकी गलत आदतें पड़ जाती हैं, इसलिए उनके शरीर बीमारियोंके घर बन जाते हैं। इन गंदी आदतोंको छुड़ाना बड़ा मुश्किल होता है। नीताको बरफ और आइस्क्रीम खाना बन्द करनेके लिए बहुत समझाना पड़ा। इसके सिवा उसे रोज सिनेमा देखनेकी आदत थी। यह भी बड़ी कठिनाईसे

बन्द कराना पड़ा। पचास दिनोंके उपचारके बाद नीता बिना चश्मेके पढ़ने लगी। कॉलेजमें भी पहली पंक्तिमें बैठकर ब्लेक बोर्ड पर लिखा हुआ बिना चश्मेके पढ़ने लगी।

आँखोंकी एकाग्रता बढ़ानेके लिए नीताको चश्मेकी फ्रेममें काँचकी जगह कार्डबोर्ड बारीक छेद करके बैठा दिया और उसे वह पहननेको दिया गया। इससे उसे बड़ा लाभ हुआ।

२. **श्री नरेन्द्र ठाकुर :** पचीस नम्बरका चश्मा पहनने पर भी उन्हें देखनेमें खास मदद नहीं मिलती थी। चलने-फिरनेमें किसी सहायककी जरूरत पड़ती थी। वे एक अच्छी मिलमें क्लर्क थे। लेकिन आँखोंके कष्टके कारण उन्हें नौकरी छोड़नी पड़ी। अब आँखोंके उपचारकी चिन्ता शुरू हुई। निर्वाहका साधन छूटनेके बाद उन्हें आँखोंका महत्त्व समझमें आया। करीब आठ महीने बाद वे मेरे पास आये। मैंने उनका इलाज करनेसे इनकार कर दिया, क्योंकि वे निम्नलिखित बातें करनेके लिए तैयार नहीं थे :

१. धीरे-धीरे सहायककी मदद लेना बन्द करना पड़ेगा।

२. चश्मेका उपयोग पहले ही दिनसे छोड़ना होगा।

३. सम्पूर्ण उपचार करानेकी तैयारी होने पर ही उपचार किया जायगा।

उन्हें ये सभी शर्तें बहुत कड़ी मालूम हुईं, अतः वे वापस लौट गये। तीन महीने बाद वे फिर मेरे पास आये। उन्होंने अपना चश्मा मुझे दे दिया। उनके साथ चलनेवाले भाईको मैंने बताया कि वे उनका हाथ पकड़कर नहीं चलें, किन्तु कुछ अन्तर रख कर साथ-साथ चलें।

उन्होंने ये सब बातें स्वीकार कीं, इसलिए मैंने उपचार शुरू किया। दो महीनोंके उपचारके बाद वे बिना किसी सहायकके अकेले

ही दो मीलकी दूरीसे मेरे यहाँ आने-जाने लगे। बादमें वे दृष्टिपत्रकके बड़े अक्षरोंको भी पढ़ने लग गये।

आँखके डॉक्टरसे चश्मेके नम्बरकी जाँच करवाई तो मालूम हुआ कि नम्बर २५ से घट कर २० हो गया था। अब उन्हें हिम्मत आई। लेकिन दुर्भाग्यसे वे पूर्ण उपचार नहीं करा सके, क्योंकि उन्होंने ट्यूशन करना शुरू कर दिया था।

३. श्री साने : बाईस वर्षकी उम्रके ये तरुण बम्बईमें पाइलॉटकी तालीम ले रहे थे। शरीरसे सुदृढ़ और तेजस्वी थे। पहली परीक्षामें अच्छी तरह पास हो गये थे। लेकिन दूसरी बार आँखोंकी जाँचमें अयोग्य सिद्ध होने पर प्रवेश नहीं पा सके। बम्बईमें आँखके अनेक विशेषज्ञोंकी सलाह ली। उन्होंने तो चश्मा पहननेकी सलाह दी। लेकिन चश्मा पहननेवाला व्यक्ति पाइलॉटके लिए भरती नहीं किया जाता, यह जानकर उन्होंने आँखोंकी कमजोरी दूर कर सके ऐसे उपायों और इस प्रकार उपचार कर सके ऐसे किसी विशेषज्ञकी खोज शुरू की। बम्बईमें तो ऐसा कोई विशेषज्ञ था नहीं, इसलिए उनके किसी मित्रने उन्हें अहमदाबादके आरोग्य-मन्दिरकी मुलाकात लेनेके लिए कहा।

श्री सानेके पिताजी अहमदाबादमें ही रहते थे। वे अहमदाबाद आये और मुझसे मिले। उनके चश्मेका नम्बर चार था। लेकिन उन्होंने अब तक चश्मा लगाया नहीं था, यह बात उनके पक्षमें उपयोगी थी।

पेटकी सफाई, पाचन आदि सुधार कर पहले उनका स्वास्थ्य ठीक किया गया। विटामिन 'ए' और 'डी' की दस बूँदें रोज दूधमें सुबह-शाम दोनों वक्त देना शुरू किया। इसके साथ ही नेत्रशुद्धि और आँखोंका सही पद्धतिसे उपयोग करनेकी आदत डालनेके लिए दिनमें तीन-चार बार अभ्यास कराया जाता। तीन महीनोंके सतत उपचारके बाद उन्होंने फिरसे पाइलॉटके लाइसेन्सके लिए अरजी की। आँखोंकी

परीक्षामें वे पास हुए और अपनी तालीम पूरी करनेके बाद आज वे पाइलॉटकी नौकरी कर रहे हैं।

४. **श्री मेनन :** त्रिचिनापल्लीके एक बैरिस्टरके पचीस वर्षके पुत्र थे। लॉ-ग्रेज्युएट होनेके बाद उन्हें पाइलॉट बननेकी इच्छा हुई। पिताकी मरजीके खिलाफ बम्बई जाकर पाइलॉटकी तालीमके लिए प्रयत्न करने लगे। उनके एक गुजराती मित्र उन्हें पाइलॉट भरतीकी ऑफिसमें ले गये। लेकिन आँखोंकी परीक्षामें वे नापास हुए। डॉक्टरोंकी सलाह ली गई। चश्मा लगाया गया। किन्तु चश्मा अनुकूल नहीं आया। इसलिए परेशान हुए। इस प्रकार एक वर्ष बीत गया।

अन्तमें यह जानकर कि अहमदाबादमें इसका उपचार होता है, वे मेरे पास आये। जाँच करने पर पता चला कि उनके ज्ञानतन्तु अत्यन्त कमजोर हो गये हैं। बराबर नींद भी नहीं आती थी। सिनेमा देखनेकी आदत होनेके कारण वे बारह बजेसे पहले सो ही नहीं सकते थे। पाचन-क्रिया भी कमजोर थी। इसलिए कब्ज और गैसकी शिकायत रहती थी। चश्मेका नम्बर पाँच था।

कमसे कम छह महीनोंके उपचारकी जरूरत थी। होटलका खाना अनुकूल नहीं था। लेकिन वे किसी भी हालतमें उपचार करानेके लिए दृढ़निश्चयी थे। उन्होंने एक मद्रासीके घर रहनेकी व्यवस्था करके उपचार शुरू कर दिया।

छह महीनोंके अन्तमें उनके स्वास्थ्यमें काफी सुधार हुआ। रातका जागरण बन्द हुआ। किन्तु आँखोंमें अपेक्षित सुधार नहीं हुआ। फिर भी उन्होंने उपचार जारी रखा। अन्तमें दो महीने बाद वे अपनी दृष्टिको तेजस्वी बनानेमें सफल हुए। पाइलॉटकी तालीमके लिए उन्हें प्रवेश भी मिल गया।

५. **श्री भट्ट :** ये भाई किसी प्रसिद्ध बैंकमें नौकरी करते थे। १०–१२ नम्बरका चश्मा लगानेके बाद भी कामकाजमें उन्हें कठिनाई होती थी। वे उपचारके लिए मेरे पास आये। दो महीनोंके उपचारके बाद वे बिना चश्मेके सब कामकाज आसानीसे करने लग गये। आजकल भी वे नियमोंका पालन करके अपनी दृष्टिको ठीक रखे हुए हैं।

६. **प्रो. रमेश देसाई :** बचपनमें गिल्ली लग जानेसे इनकी एक आँख कमजोर हो गई थी। इनके चश्मेका नम्बर + १.७५ था। इनका विचार एडमिनिस्ट्रेटिव सर्विसमें जानेका था। लेकिन आँखकी कमजोरी इसमें रुकावट डाल रही थी। डॉ० हरिप्रसाद देसाई-की सलाहसे वे उपचारके लिए मेरे पास आये। कुछ ही दिनोंमें उनका नम्बर दूर हो गया। आज भी वे चश्मेका उपयोग नहीं करते।

७. **श्री केशव खोपकर :** फोटोग्राफीका धन्धा और आँखोंकी कमजोरी दोनोंका मेल कैसे बैठता? फोकस लेनेमें और डेवलपिंग-में उन्हें बहुत तकलीफ होती थी। सिनेमा फिल्म लेनेमें तो और भी अधिक कष्ट होता था। बड़ी निष्ठा और दृढ़ताके साथ उन्होंने अपनी आँखोंका उपचार कराया और चश्मेसे मुक्ति पाई।

८. **एक बहन :** पैंतीस वर्षकी यह बहन कम्पाउण्ड नम्बरका चश्मा लगाती थीं। फिर भी उसे पहनकर काम करते हुए उन्हें सिरमें दर्द होता था। यह मानकर कि नम्बर बढ़ गया होगा, वे बम्बई गईं और आँखोंकी जाँच करवाकर १३.०० तथा १५.०० नम्बरका कम्पाउण्ड चश्मा ले आईं। किन्तु शिकायत मिटी नहीं, उलटे उस चश्मेका उपयोग करनेसे कठिनाई और बढ़ गई।

बीस दिन चश्मा लगाना बन्द करके उपचार करनेसे सिर-दर्दकी शिकायत दूर हो गई। चश्मेके बिना वे साधारण रूपसे सब कामकाज

करने लगीं। मैंने उनकी आँखोंकी जाँच करके १०.०० नम्बरका सादा चश्मा लगानेकी सलाह दी। उस चश्मेसे उन्हें कोई कठिनाई नहीं हुई। मैंने उन्हें बताया कि केवल दूरके लिए ही वे इस चश्मेका उपयोग करें। बादमें उन्हें न तो चश्मा बदलनेकी जरूरत हुई और न नम्बर ही बढ़ा।

९. **श्री नंदी :** इनकी उम्र बीस वर्षकी थी और ५.५० नम्बर-का चश्मा पहनते थे। दिन-दिन नम्बर बढ़ता ही जाता था। मेरे पास वे इसलिए आये कि कॉलेजके अभ्यासमें और सरकारी नौकरीमें किसी तरहकी बाधा न आये। छह महीने तक उन्होंने उपचार कराया और मेरी सूचनाओंका अक्षरशः पालन किया। आँखोंसे काम लेनेकी सही आदत डालकर उन्होंने चश्मेसे मुक्ति पा ली।

उनके पिता जूनागढ़ पुलिस ट्रेनिंग कॉलेजके प्रिंसिपल थे। उन्होंने मुझे पत्र लिखा कि "आपने मेरे पुत्रको चश्मेकी गुलामीसे मुक्त कर दिया, इसके लिए मैं आपका आभार मानता हूँ। आपने इस मान्यताको गलत सिद्ध कर दिया कि आँखोंकी कमजोरीको दूर करनेके लिए चश्मा ही एकमात्र उपाय है।" सबसे महत्त्वकी बात तो यह है कि चश्मेको तिलांजलि देनेके बाद भी उन्होंने अपनी आँखोंको स्वस्थ बनाये रखा है। आजकल वे एक कॉलेजमें प्रोफेसर हैं और अनेक विद्यार्थियोंको अपना उदाहरण देकर आरोग्य और नेत्र-रक्षाकी तालीम और उपचारके लिए प्रेरणा देते रहते हैं।

१०. **श्री शाह :** आपकी अवस्था ५२ वर्षकी थी और बाईस नम्बरका कम्पाउण्ड चश्मा पहनते थे। फिर भी वे ठीक तरहसे देख नहीं पाते थे, इसलिए आँखों पर तनाव पड़ता था और सिर-दर्दकी शिकायत बनी रहती थी। नम्बर बढ़ गया होगा ऐसा मानकर वे बम्बई गये और डॉक्टरसे जाँच करवा कर २५.०० नम्बरका चश्मा ले आये। लेकिन फिर भी कोई फर्क नहीं पड़ा।

चैलेन्जके साथ आरोग्य-मन्दिरमें दाखिल हुए। नियमोंका पालन उन्हें कठिन लगा। फिर भी उपचार शुरू किया। चश्मा लगाने पर भी आँखोंसे जो पानी बहता रहता था वह बन्द हो गया। बादमें वे बिना चश्मेके सब काम ठीक तरहसे करने लग गये।

११. एक बालक : प्रो० दिवेटियाके किसी रिश्तेदारके बालकको मेरे पास लाया गया। सात वर्षका बालक आठ नम्बरका चश्मा पहने था। बालकके संरक्षकने कहा कि "डॉक्टरने इसे पढ़ानेसे इनकार किया है। अत: हमें बड़ी चिन्ता हो गई है। इसके जीवनका क्या होगा? बिना शिक्षाके यह अपने जीवनमें क्या करेगा और आँखोंके बिना यह शिक्षा भी कैसे प्राप्त करे?" इतना कहते-कहते उस वृद्धकी आँखोंसे आँसू टपक पड़े। मैंने उन्हें हिम्मत देते हुए कहा, "ईश्वर परम कृपालु है। प्रत्येक निराशाके पीछे आशा होती ही है। हम अवश्य इसका कोई उपाय खोज निकालेंगे।"

मैंने बालककी आँखोंकी जाँच की। एक आँख अधिक कमजोर थी। मैंने उनसे एक सप्ताहके उपचारके बाद निश्चित अभिप्राय देनेकी बात कही। चश्मेका उपयोग बन्द कराया। उपचार शुरू किया। एक सप्ताहके बाद बालक जितना चश्मा लगाकर पढ़ सकता था उतना ही बिना चश्मेके पढ़ने लग गया। इसलिए मैंने दो महीने तक अहमदाबादमें रहकर उपचार करनेको सुझाया। बालककी आँखें ठीक हो गईं और उसे स्कूलमें दाखिल कर दिया गया। प्रयोग नियमित चालू रखनेको कहा। पाँच वर्षोंसे वह बालक पढ़ रहा है और छुट्टियोंमें कुछ दिन मेरे पास सलाह-सूचनाके लिए आ जाता है।

१२. कु० रीता मित्र : नौ वर्षकी बालिका थी। वह लगभग ४ नम्बरका चश्मा पहनती थी। सेंट ज़ेवियर्सकी ओरसे चलनेवाले बाल-मन्दिरमें वह पढ़ती थी। चश्मेका उपयोग करनेके बावजूद उसे

सिरमें पीड़ा रहती थी। पिता उपचार कराके उसे चश्मेसे मुक्ति दिलाना चाहते थे। किन्तु लड़की जिद्दी स्वभावकी थी। उसे आँखोंके मूल्यका भान नहीं था। कुछ दिन तो उसे समझानेमें ही गये। इसके बाद वह उपचारमें रुचि लेने लगी।

उसकी माँकी आँखें भी अत्यन्त खराब थीं। यह एक बड़े दुर्भाग्यकी बात थी। बच्चे अपने माता-पिता, शिक्षक एवं किसी निकटके मनुष्यकी गलत आदतोंका अनुकरण सहज ढंगसे कर लेते हैं।

मैंने बालिकाको समझाया कि वह अपनी माताको पलक मारकर देखनेकी याद बार-बार दिलाया करे और यह भी बताया करे कि ताकनेसे आँखें बिगड़ती हैं। बस, फिर तो बालिकाने अपने माता-पिताकी चौकी रखना शुरू कर दिया और रोजाना बीसियों बार पलक मारनेकी याद दिलाकर माता-पिताको थका दिया। माँ-बाप भी बालिकाको पलक मारकर देखनेके लिए कहते। इस प्रकार बालिका और माता-पिता एक-दूसरेके गुरु बने। तीन महीनोंके उपचारसे रीताने आँखोंसे काम लेनेका सही तरीका सीख लिया। उसकी आँखें ठीक हो गईं। सिर-दर्द भी मिट गया।

१३. **श्री नरेन्द्र :** उम्र आठ वर्ष। वह गाँवसे चश्मा लेने आया था। चश्मेके व्यापारीने नरेन्द्रके पिताको चश्मा न लेनेकी सलाह दी और उन्हें मेरे पास भेज दिया। बालक जरा शरारती था। उसे अपनी आँखोंके मूल्यका भान नहीं था। उसके चश्मेका नम्बर ५.५० था।

तीन महीनोंके उपचारके बाद उसे बहुत लाभ हुआ। उपचारके दिनोंमें उसने चश्मेका बिलकुल उपयोग नहीं किया। बादमें वह स्कूलमें बिना चश्मेके बोर्डके ऊपर लिखा हुआ पढ़ने लग गया।

सब्ज मोतियाबिन्द (Glaucoma) और मोतियाबिन्द (Cataract) के रोगी

ऐसा माना जाता है कि वृद्धावस्थाके ये दो रोग असाध्य हैं, जो बिना ऑपरेशनके ठीक नहीं हो सकते। किन्तु इन रोगोंके होनेसे पहले यदि आँतों और मूत्राशयको किसी भी रोगके आक्रमणसे बचा लिया जाय, तो वृद्धावस्थामें शरीर नीरोग रह सकता है। शरीरके नीरोग रहने पर सब्ज मोतियाबिन्द या मोतियाबिन्द होनेका भय नहीं रहता। प्रायः कब्ज, गैस और मूत्राशयके रोगियोंको ही ये दोनों रोग होते हैं।

इन रोगोंका प्रारम्भ होनेसे पहले ही यदि रोगी मेरे पास आनेकी उपयोगिता समझें, तो उनके स्वास्थ्यको ठीक करके भविष्यमें उन्हें ये रोग न हों ऐसी स्थिति जरूर खड़ी की जा सकती है। लेकिन इसके लिए रोगियोंके पास यथेष्ट समय देनेकी तैयारी और धैर्य होना चाहिये। अभी तक मेरे पास ऐसे ही रोगी आये हैं, जिन्हें ऑपरेशनके बाद भी कोई खास लाभ नहीं हुआ था।

१. स्व० श्री ब० क० ठाकोर : ८५ वर्षकी उम्रमें भी आप अपनेको वृद्ध नहीं मानते थे। वे गुजरातीके एक अच्छे विद्वान थे। उन्होंने बम्बईमें मोतियाबिन्दका ऑपरेशन करवाया। मोतिया पक जानेके बहुत समय बाद ऑपरेशन करानेसे और ऑपरेशनमें कुछ कमी रह जानेसे वह सफल नहीं हुआ था। आँखके लेन्सको पकड़कर रखनेवाले कंदोरेको ऑपरेशनका हथियार लग जानेसे उसका कुछ भाग टूट गया था। वह भाग बढ़ रहा था, इसलिए फिर दो बार ऑपरेशन कराना पड़ा। तीन-तीन बार ऑपरेशन करानेसे आँखको बहुत हानि पहुँची थी। आँख पर फोटो-फोबियाका असर हो आया

था। आँखमें असह्य पीड़ा होने लगी और थोड़ा भी प्रकाश सहा नहीं जाता था। आँख लाल रहने लगी और उसमें से सतत पानी बहता रहता था। छह महीने तक उपचार चला, किन्तु जरा भी लाभ नहीं हुआ। आखिर तंग आकर वे घर चले आये और अंजन आदि लगाते रहे, लेकिन आँखकी तकलीफ ज्यों-की-त्यों बनी रही।

अन्तमें वे दो महीनोंके लिए उपचार करानेकी दृष्टिसे अहमदाबाद, आरोग्य-मन्दिरमें आये। इलाजमें अत्यन्त दिलचस्पी लेनेवाला और सूचनाओंका अक्षरशः पालन करनेवाला उनके जैसा कोई रोगी शायद ही कभी आया हो। दो महीनोंके इलाजसे उनकी सभी शिकायतें दूर हो गईं। रुग्ण आँखका जो थोड़ा-बहुत असर दूसरी आँख पर हुआ था, वह भी दूर हो गया। उन्होंने अपनी आँखोंकी कसौटी भी अतिशय काम करके कर डाली। अहमदाबाद रहते हुए उन्होंने अपनी चार सौ पृष्ठोंकी एक पुस्तकका दूसरा संस्करण छपवाया और उसके प्रूफ-संशोधनका काम स्वयं ही किया। दरवाजे बन्द करके काम करनेकी कुटेवको उन्होंने तिलांजलि दे दी और शामको आधा घंटा धूपमें घूमना भी शुरू किया।

२. एक वृद्ध: अवस्था साठ वर्ष। इनकी एक आँखमें सब्ज मोतियाबिन्दका पानी भर गया था। साथ ही मोतिया भी था। एका-एक आँख सूज गई और आँखमें से खूब पानी निकलने लगा। सिर और आँखमें दर्द रहने लगा। इस रुग्ण आँखका असर दूसरी आँख पर भी पड़ा। भड़ौंच, सूरत, बम्बई, अहमदाबादके आँखके विशेषज्ञों-की सलाह ली। उपचार कराया। किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। डॉक्टरोंने ऑपरेशन करनेसे इनकार कर दिया।

उनका एक लड़का अहमदाबादमें नौकरी करता था। वे अपने लड़केके पास आये। किसी रिश्तेदारसे उन्हें आँखकी नई उपचार-

पद्धतिका पता चला। वे अपनी आँख बतानेके लिए मेरे पास आये। आँख पर पट्टी बाँधकर उन्हें ७२ घंटे अंधेरेमें आराम लेनेके बाद आनेके लिए मैंने कहा। इस बीच पेटकी सफाई, आहारमें योग्य परिवर्तन और आँख पर सेंक करनेकी आवश्यक सूचनाएँ दीं।

७२ घंटेके पूर्ण विश्रामके बाद जब पट्टी खोली गई, तो खराब आँख अधिक स्वच्छ और स्वस्थ प्रतीत हुई। यह प्रतीति हुई कि उपचारसे निश्चित रूपसे लाभ होगा। कुछ इंजेक्शन लगाये गये। आहारमें उचित परिवर्तन और अन्य जरूरी उपचार किया गया। इस तरह पाँच सप्ताहके बाद उनकी दोनों आँखें बिलकुल ठीक हो गईं।

३. श्री आर० एम० पटेल: अफ्रीकामें किसी बैंकमें नौकरी करते थे। बचपनसे ही आँखें कमजोर थीं और अधिक नम्बरके चश्मेका उपयोग करते थे। आँखोंका सही ढंगसे उपयोग न जाननेके कारण और चश्मेका सतत उपयोग करते रहनेसे चश्मेका नम्बर २०.०० तक पहुँच गया था। फिर भी आँखोंके निष्णातोंकी सलाहसे १६.०० नम्बरके ही चश्मेका बहुत वर्षोंसे उपयोग करते चले आ रहे थे। बैंकमें कामका बोझ अधिक रहता था, इस कारण उनकी आँखोंमें एक नई विचित्र विकृति आ गई थी। किसी भी आकृतिको वे सीधे ढंगसे देख ही नहीं पाते थे। टेढ़ा ही देखते थे। बैंकमें भी वे जो कुछ लिखते वह टेढ़ा ही होता था। अधिकारीने उन्हें सूचना दी कि इस तरह काम नहीं चलेगा। डॉक्टरसे इलाज करायें और आँखें सुधारें, नहीं तो नौकरीसे इस्तीफा दे दें। उन्होंने अफ्रीकाके प्रसिद्ध डॉक्टरोंकी सलाह ली। उनके अभिप्रायके अनुसार डिटेचमेन्ट ऑफ रेटीना – परदेका खिसक जाना – का दोष था। उपचारके लिए वे बम्बई आये। डॉ० बनाजी और डॉ० डगनसे उपचार कराया। किन्तु कोई खास लाभ नहीं हुआ। अफ्रीका लौटकर फिर अपनी नौकरी पर लग गये। छह महीने बाद बीमारी बढ़ जानेसे नौकरीसे इस्तीफा देना पड़ा। इस

बीच उन्होंने मेरी गुजराती पुस्तक 'आंख साचववानी कळा' पढ़ी। अतः उन्होंने अहमदाबाद आकर आरोग्य-मन्दिरमें उपचार करानेका निश्चय किया।

एक दिन दोपहरके वक्त वे मेरे घर आये। उन्होंने तुरन्त उपचार करनेकी प्रार्थना की। उनकी आँखकी जाँच करने पर मालूम हुआ कि पुतली पर अनेक सलवटें पड़ गई थीं, इस कारण कोई भी आकृति उन्हें टेढ़ी ही दिखाई देती थी।

मैंने उन्हें इस रोगकी गंभीरता समझाई और बताया कि जरा भी देर किये बिना कमसे कम छह महीने तक उपचार करानेको वे तैयार हों तो उनकी आँखें ठीक हो सकती हैं। इस पर उन्होंने आठ महीने तक भी उपचार चलानेकी तैयारी बताई और अहमदाबादमें रहनेकी व्यवस्था कर ली। शुरूमें पेट साफ किया गया। फिर ७२ घंटेकी पट्टी बाँध दी गई। जब पट्टी खोली गई तो रोगीने बताया कि अब वे हर चीज सीधी देख सकते हैं। यह उपचारका प्रथम चरण था। मैंने उन्हें बताया कि दूसरे इलाजोंके साथ-साथ पन्द्रह दिनोंके बाद फिर पट्टी बाँधनी पड़ेगी। सामान्य आरोग्य सुधारनेके साथ ही आँखोंका उपचार भी चलता रहा। तीन महीने बाद उन्हें लगा कि अब उनकी आँखें बिलकुल ठीक हो गई हैं, इसलिए वे वापस अफ्रीका चले गये।

उपचार सम्बन्धी आवश्यक सूचनाएँ

१. उपचारसे पहले आँखोंकी परीक्षा अनिवार्य है। इसलिए पत्र द्वारा सलाह न माँग कर अहमदाबादके आरोग्य-मंदिरमें स्वयं आनेका कष्ट किया जाय।

२. बाहरसे आनेवाले रोगीको अपने रहने और भोजनकी व्यवस्था स्वयं करनी होगी।

३. उपचारके दौरान आवश्यकतानुसार सभी उपचार पद्धतियोंका आश्रय लिया जाता है, अर्थात् एक नवीन समन्वय पद्धतिसे काम लिया जाता है।

४. आँखके उपचारमें बाधक अन्य शारीरिक एवं मानसिक बीमारियोंका भी उपचार कराना होगा।

५. उपचारके लिए आवश्यक औषधियां, दृष्टिपत्रक और अन्य साहित्य स्वयंको खरीदना होगा।

६. अन्य डॉकटरोंसे उपचार कराया हो तो उसकी रिपोर्ट साथ लानी चाहिये।

७. आनेसे पहले अपने चश्मेके नम्बरकी जाँच करवा कर उसकी रिपोर्ट साथ लानी चाहिये।

८. आनेवालोंको पहले पत्र लिखकर मुलाकातका समय निश्चित कर लेना चाहिये।

अंबाजीके मन्दिरके सामने
७१८, गोमतीपुर,
अहमदाबाद—३८० ०२१

डॉ. गोविन्दभाई पटेल

डॉक्टर साहबने शरीर और नेत्रोंके स्वास्थ्यकी रक्षाको जन-साधारणके हृदय पर अंकित करनेके लिए वाणी तथा लेखनीका प्रशस्त एवं अनुकरणीय उपयोग किया है। . . . इस पुस्तकमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य और नेत्र-स्वास्थ्यके विषयमें जो-जो उपाय बताये हैं, वे सब व्यवहार्य और आजमाये हुए हैं। अतः उनकी सत्यतामें किसी प्रकारकी आशंका रखनेकी जरूरत नहीं।

—सुखरामदास

आँखोंकी सार-सँभाल रखनेकी कला प्रत्येक मनुष्यको जाननी चाहिये। इस कलाका परिचय देनेवाली पुस्तक डॉ० गोविन्दभाईने हमें दी है। पुस्तकमें जितनी जानकारी दी गई है उतनी जानकारी प्रत्येक युवक-युवतीको होनी ही चाहिये। पाठशालाओंमें इसका व्यवस्थित अध्ययन कराना ही चाहिये।

—काका कालेलकर

इस उपचार-पद्धतिकी मैंने कसौटी की है। यह अत्यन्त लाभदायी और पूरी-पूरी वैज्ञानिक है। इस पद्धतिको अपनानेसे मैं बिना चश्मेके पढ़ने लग गया।

—डॉ० हरिप्रसाद देसाई

आरो[illegible]न्धी हमारे अन्य प्रकाशन

आरोग्यकी [illegible] लेखक : **गांधीजी**

गांधीजीके [illegible] पुस्तकको "विचारपूर्वक पढ़नेवालों और इसमें दिये हुए नि[illegible] अमल करनेवालोंको आरोग्यकी कुंजी मिल जायगी और [illegible] क्टरों तथा वैद्योंका दरवाजा [illegible] खटखटाना पड़ेगा।"

मू[illegible] ०.९०

[illegible] उपचार लेखक : [illegible]

[illegible]धीजीका विश्वास था कि स्वास्थ्यके सादे नियमों [illegible] पालन अपने शरीर, मन और आत्माको पूर्ण स्वस्थ [illegible] लिए उन्होंने मिट्टी, पानी, हवा, धूप आदी पंच[illegible] [illegible] आदिकी मददसे किये जानेवाले सादे कुदरती [illegible] ये हैं। इस पुस्तकमें कुदरती उपचार, रामना[illegible] पर गांधीजीके विचारोंका संग्रह किया गया है।

मूल्य : १.२५

[illegible]रीर-श्रम लेखक : ग[illegible]

मूल्य : ०.२५

[illegible]आहारका नैतिक आधार लेखक : गांधी[illegible]

मूल्य : ०.२५

लेखक : **मथुरादास त्रिकमजी**

मूल्य : १.२५

[illegible] प्रकाशन मंदिर, अहमदाबाद-३८००१४